



دليل مُدَرِّبِ صَحةِ المَراهِقين

دليل مدرّب صحة المراهقين

دليل مدرب صحة المراهقين

تمهيد:

• في إطار الجهود التي تبذلها وزارة الصحة لتنفيذ سياسة الدولة واستراتيجياتها في بناء الإنسان وتوفير الدعم له من كافة النواحي بما فيها تنمية معارفه ومهاراته التي من شأنها أن تساهم في تعزيز صحته والحفاظ عليها وخاصة فئة المراهقين من مجموع السكان.

• ونظراً للحاجة إلى إعداد مدربين قادرين على تعليم هذه الفئة وتلبية حاجاتها التعليمية، فقد أعد هذا الدليل ليكون مرجعاً يمكن الاستفادة من محتواه وطريقة استخدامه في تطوير عملية التعلم وتنمية كفاءة القائمين عليها وإنجاحها سعياً لفائدة نتمناها في المستقبل.

• كل الشكر والتقدير لكل من يساهم في عملية التنمية المستدامة لمجتمعنا من جهات حكومية وشعبية وأهلية ومنظمات دولية ولجميع من سيقوم بهذا الدور في المستقبل.
كل الشكر مع فائق التقدير والاحترام لقائد مسيرة التطوير والتحديث

رئيس الجمهورية العربية السورية

الدكتور بشار الأسد

إعداد:

د. الحجاج الشرع.

د. موسى شامية.

د. منذر كوجك.

إشراف:

د. محمد جميل العويد: معاون وزير الصحة.

د. خالد برادعي: مدير الرعاية الصحية الأولية.

رسم : إياس جعفر

تصميم وإخراج : يعرب معروف

تنفيذ : مثنى حمزاوي

المقدمة:

يتألف الدليل من جزئين أساسيين:

• الأول دليل للمدرب حيث تناول أهمية المشاركة الفاعلة للمتدرب وتنمية مهاراته المعرفية والعملية والفكرية أو الذهنية. وشمل الجزء الأول الهدف من الدليل والتطبيق العملي له في دورة تدريبية لإعداد مدرب صحة المراهقين .

• الثاني مادة مرجعية شملت سبعة فصول هي مراحل المراهقة والعوامل المؤثرة بها – أنماط الحياة الصحية – الصحة الإيجابية – صحة البيئة – الصحة النفسية والاجتماعية – أنماط الحياة الأساسية – والمراهقة من المنظور الديني . إضافةً إلى تسلسل فصول الجزء الثاني فيه لتأسيس ثقافة تربية حول صحة المراهقين بما في ذلك تنمية المهارات الذاتية مثل وعي الذات وفن التفكير وحل المشكلات واتخاذ القرارات والتعامل مع الاختلاف والسيطرة على الانفعالات والتعبير والتواصل.

وقد أخذ بالاعتبار مبدأ التدرج في مستوى المعلومات وكميتها و مهارتها، ومبدأ المشاركة الفاعلة للمتدرب والانسجام مع حاجات المراهقين من الجنسين بما ينسجم مع الثقافة المحلية والتقاليد الاجتماعية.

و هذا الدليل هو واحد من أهداف و جهود وزارة الصحة في التحديث والتطوير وتحقيق التنمية المستدامة بما فيها التنمية الصحية للسكان والفئات المستهدفة، وما تقوم به المنظمات الدولية وخاصة منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) من جهود في مجال تعزيز القدرات والكفاءات المحلية وفي مجالات مختلفة أخرى بما فيها مجال التأهيل والتدريب.

المراهقون شريحة مهمة في المجتمع فهم جيل المستقبل وبناء حضارة مجتمعية مبدعة ومتجددة باستمرار. والمراهقة مرحلة هامة في حياة الإنسان فهي التي تحدد مستقبله.

المراهقة هي فترة نمو شامل ينتقل خلالها الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. تتحدد بداية المراهقة بالبلوغ، وتنتهي بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.

و تعرف منظمة الصحة العالمية المراهقة بأنها: الفترة العمرية التي تبدأ بالسنة العاشرة و تنتهي بالسنة التاسعة عشرة من الحياة.

تقسم فترة المراهقة إلى ثلاث مراحل نظراً للتغيرات المختلفة الحاصلة في كل مرحلة:

– مرحلة المراهقة المبكرة من ١٠ – ١٤ سنة.

– مرحلة المراهقة المتوسطة من ١٥ – ١٧ سنة.

– مرحلة المراهقة المتأخرة من ١٨ – ١٩ سنة.

ويشكل المراهقون حوالي ٢٥ ٪ من مجموع السكان، ويتأثرون بمجموعة من المؤثرات المتداخلة والمتغيرة التي تؤثر على صحتهم كما يمكن أن تؤثر على حياتهم. ونظراً لحاجتهم الملحة إلى التزود بالمعلومات والمهارات التي تعينهم في المستقبل ، مع الأخذ بالاعتبار قدرتهم على تفهم واقع المجتمع وفق معايير الثقافية والاجتماعية والأخلاقية وما فيه من عادات وتقاليد وقيم ومبادئ وتعاطف وتعاون وتكافل.

هناك بعض الخصائص المختلفة بين الذكور و الإناث في هذه الفترة العمرية، بالإضافة إلى أنه هناك خصائص مشتركة تخص الجنسين معاً.

تختلف اهتمامات و مشاكل هذه الفئة عن غيرها من الفئات بعدة أمور منها: « الحيوية-الاجتماعية-النفسية-الغذائية....».

لذا توجب علينا وضع استراتيجيات خاصة بهذه الشريحة كونها هامة من حيث العدد بالإضافة إلى كونهم آباء الغد و أمهاته بحيث إذا تم تزويدهم بالمعلومات الصحيحة فإنهم سيكونون خير مطبقين لهذه المعلومات، و خير دعاة لهذه الرسالة الصحية. وتحقيق الفائدة التامة بتزويدهم بما يحتاجون إليه من معلومات وتنمية المهارات لديهم وتحسين وتعزيز أنماط حياتهم الصحية والحفاظ عليها أعد هذا الدليل لغايتين أساسيتين:

الأولى: تزويد المراهقين بالمعلومات وتنمية أنماط الحياة الصحية والأساسية في كل ما يعزز بناءهم جسدياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً.

الثانية: يفيد في اختيارمدرب ومعلم بصفة مثل أعلى، و قادر على أن يكون أكثر تأثيراً وقرباً من فئة المراهقين، و يساعد هذا المدرب على إتمام مهمته على أكمل وجه، ويفيد في تطوير وتنمية مهاراته في مجال التدريب والتعليم، كما يفيد في تنمية قدراته في تخطيط وتنفيذ و تقييم نشاط التدريب و كيفية التفاعل مع المتدربين ودفعهم إلى المشاركة الفاعلة في التعلم.

الجزء الأول:

دليل المدرب

في نهاية فترة التدريب يصبح المدرب قادراً على:

- ١- شرح أهداف الدليل.
- ٢- شرح مراحل العملية التعليمية.
- ٣- شرح أنواع المهارات التي سيكتسبها المتدربون خلال التدريب.
- ٤- شرح طرق التعليم.
- ٥- شرح أساليب وطرق التعليم.
- ٦- إعداد وتنفيذ نشاط تدريبي حول صحة المراهقين.



لن هذا الدليل ؟

• أعد هذا الدليل لمدربي صحة المراهقين وجميع المساهمين في أنشطة التربية والتعليم ليكون مساعدا في تخطيط وتسيير عملية التعلم بهدف أن يكتسبوا المهارات اللازمة لتعزيز صحتهم والحفاظ عليها وذلك وفق مجموعة المعايير الثقافية والاجتماعية والأخلاقية السائدة في المجتمع.

• وقد روعي في إعداده الاعتبارات التالية:

(١) تحقيق مبدأ التعليم بالعمل: يجب أن يشترك المدربون في طرق التعليم المختارة وان تكون مشاركتهم فاعلة أيضا وذلك من خلال (ملاحظة الأشياء – الاستعلام عنها – اكتشافها – القيام بأدائها بدل رؤيتها أو السماع عنها فقط) مما يحقق أفضل نتائج لعملية التعلم.

(اسمع فأنسى – أرى فأذكر – أفعل فأتعلم – اكتشف فاستخدم)

(٢) تلبية حاجات تدريب مدربي صحة المراهقين وتوجيه اهتماماتهم ورغبتهم في تأدية مهمتهم وتعزيز وتنمية مهاراتهم.

(٣) تبسيط و توضيح مراحل التطبيق العملي له للاستفادة من محتواه النظري من معلومات وأفكار وخطط.

(٤) إمكانية أن يضيفوا ما لديهم من أفكار وخبرات إلى هذا الدليل لرفع خصائص العملية التعليمية محققةً هذه الخصائص بصفات الواقعية والتعاونية والشمولية. ومساهماتهم هذه ستحقق نجاح التدريب وتطوره في المستقبل.



كيف يستخدم هذا الدليل ؟

• قسم الدليل إلى جزئين أساسيين.

الجزء الأول دليل عملي للمدرّب لتطبيق العملية التعليمية وفق مراحلها المختلفة.

الجزء الثاني المادة المرجعية أو محتوى منهج صحة المراهقين وفق الأهداف التعليمية.

أولاً- الهدف العام:

• تطوير وتنمية مهارات مدربي صحة المراهقين واهتماماتهم في تخطيط وتعليم هذه الفئة وتحفيزهم لتحقيق أعلى النتائج.

ثانياً- الأهداف التعليمية:

- في نهاية فترة التدريب سيكون مدرّب صحة المراهقين قادراً على:
 - وضع وشرح قائمة الأهداف التعليمية الخاصة بدورة صحة المراهقين وفقاً لدراسة واقع الحاجات.
 - شرح كيفية تقييم عملية تعلم صحة المراهقين بمراحلها الثلاث (قبل وأثناء وبعد التدريب).
 - اختيار واستخدام أساليب وطرق التعلم لتحقيق الأهداف التعليمية المقترحة للدورة.
 - تخطيط وتنظيم دورة تدريبية حول صحة المراهقين.
 - تنفيذ جلسات تدريب صحة المراهقين وفق مراحل العملية التعليمية ومعايير نجاحها.
 - شرح وتطبيق مواصفات وسمات المدرّب القدوة.

ثالثاً- التقييم (تقييم فعالية البرنامج التعليمي للمدرّبين):

- يتم تقدير فاعلية البرنامج التعليمي للدورة التدريبية من خلال قياس مدى التقدم الذي سيحققه المدربون من:
 - تغييرات في أنماط السلوك وفي الاتجاهات والمواقف والاهتمامات الايجابية.
 - اكتساب المهارات المختلفة للقيام بمهامهم في إعداد وتنفيذ وتقييم أنشطة التدريب الممكن تنفيذها حول صحة المراهقين في المستقبل.
- ويتم التقييم قبل وإثناء وبعد التدريب ويختار نوع التقييم بطريقة التوجيه لتشجيع و تحفيز المدرّبين على التقدم إضافة إلى إنجاح البرنامج التعليمي.

رابعاً- أساليب وطرق التعلم:

- يتم في جلسات تدريب المدرّبين ولاحقاً في جلسات تدريب صحة المراهقين استخدام مجموعة من طرائق وأساليب التعلم المختلفة بحيث تحقق الأهداف التعليمية المنشودة في تغيير السلوك وتنمية المهارات وتعزيز القيم والمبادئ وفق المعايير الثقافية والاجتماعية السائدة.

خامساً- إعداد وتأمين متطلبات نجاح التدريب:

- ويشمل مجموعة من المتطلبات هي:

- ١ . المكان الملائم للتدريب.
- ٢ . المواد اللازمة من مطبوعات و لوازم كتابية وغيرها.
- ٣ . التجهيزات اللازمة بما فيها الوسائل السمعية والبصرية.
- ٤ . التنظيم الإداري والفني للتدريب ويشمل تحديد المسؤوليات والمهام الموكلة لها لإنجاح التدريب.
- ٥ . حاجات أخرى.

التطبيق العملي للدليل في ورشة عمل مدربي صحة المراهقين

يستطيع مدرب صحة المراهقين تخطيط وتنظيم وتنفيذ عملية التعلم لهذه الفئة وفق مراحل متسلسلة كالتالي:

أولاً- الإعداد المسبق للنشاط التدريبي :

- وتشمل هذه المرحلة:

١) إعداد وإرسال الخطة المقترحة لتنفيذ النشاط التدريبي إلى الجهة المسؤولة والحصول على موافقتها وتشمل شرح وتوضيح النقاط التالية:

١-١ - مبررات إقامة النشاط التدريبي تبعاً لحاجة الذين سيتم تدريبهم إلى مجموعة من المهارات اللازمة بعد أن يتم تقييم ذلك من خلال دراسة الواقع ومعرفة ما يجب تزويد المتدربين من مهارات وما يمكن تغييره من أنماط سلوكهم ليصبح سلوكاً صحيحاً مرغوباً به.

١-٢ - الهدف العام للتدريب أو الغاية منه والأهداف التعليمية التي تحدد ما يجب أن يكتسبه المتدربون من مهارات تغير في السلوك و تحدد و توضح الاتجاهات والاهتمامات والمواقف الايجابية. والمهارات المعرفية والعملية والذهنية مع الأخذ بالاعتبار النقاط التالية:

مهارات المعرفة أو الاتصال:

- (الموقف هو سلوك يمثل شعوراً أو اقتناعاً واستعداداً مستمراً للتصرف على نحو إيجابي أو سلبي تجاه شخص أو جماعة أو موضوع أو حالة أو قيمة×).

- تتميز العلاقات بين الأشخاص أي مهارة الاتصال بثلاثة مستويات:

- التقبل receptivity : أو الاهتمام ويعني إدراك وجود ظاهرة معينة والاستعداد لاستقبالها.
- الاستجابة response : الاهتمام الكافي بالظاهرة التي شدد الانتباه وعمل شيء ما بشأنها.
- الإستدخال internalization : إدراك الظاهرة التي وجدت مكاناً لها في سلم القيم وأصبح لها صفة ذاتية وأثّرت المدة الكافية بحيث تكيفت النفس مع نظام القيم الخاص.

المهارات العملية:

وهي القيام بالأعمال الاعتيادية وتتميز بثلاثة مستويات:

- التقليد imitation : تقليد الملاحظة والعمل بها خطوة و خطوة مستفيدا من النماذج.
- التحكم control : بالمهارة بناءً على تعليمات تلقاها لا بناءً على الملاحظة فقط.
- التلقائية automatism : بلوغ درجة عالية من الكفاءة في المهارة بأقل قدر من الجهد.

وهي الأعمال الفكرية و تتميز بثلاث مستويات:

- تذكر الحقائق والمعلومات.
- تحليل المعطيات (تحليل وتفسير المعلومات)
- حل المشكلات (الوصول إلى حل للمشكلات)

١-٢ - طرق التقييم التي سيتم اعتمادها للنشاط قبل وأثناء وبعد التدريب، ومتابعة المتدربين.

١-٤ - الأنشطة التي يستفاد منها في عملية التعلم وما تتضمنه من أساليب وطرق متعددة للتعلم.

أنظر الجدول رقم ١- «بعض أساليب وطرق متعددة للتعلم»

١-٥ - الجدول الزمني للنشاط التدريبي وتفاصيل أيام التدريب وجلسات التدريب وترقيمتها وأسماء المشاركين وأسماء المدربين وأسماء فريق العمل الذي سيقوم بمهام متابعة التدريب.

أنظر الجدول رقم ٢- «برنامج ورشة العمل لمدربي صحة المراهقين».

١-٦ - التكلفة وطريقة توزيعها.

٢) التحضيرات لتنفيذ النشاط التدريبي :

٢-١ - الاحتفاظ بمقترح خطة التدريب ومتابعة خطواتها.

٢-٢ - تكليف فريق عمل بمهام متابعة التحضيرات والتسهيلات اللازمة للمتدربين وتوثيق النشاط يومياً.

٢-٣ - مراسلة المتدربين ودعوتهم للحضور في موعد النشاط متضمنة البرنامج التدريبي والتسهيلات المتعلقة بحركتهم وإقامتهم وتحفيزهم على المتابعة وغيرها.

٢-٤ - مراسلة المدربين وتبيان دورهم في النشاط وموعد حضورهم وما سيقومون بتحضيره من محاضرات وأنشطة تدريبية وغيرها وإرسالها مسبقاً ليتم إعدادها وتوزيعها في موعدها.

٢-٥ - إعداد المكان المناسب للتدريب و تهيئته لتسهيل العملية التعليمية للمتدربين وتأمين راحتهم لتحقيق الفائدة المرجوة من التدريب.

٢-٦ - إعداد الوسائل اللازمة للتدريب من مطبوعات ووسائل سمعية بصرية وغيرها.

٢-٧ - إعداد الاستمارات الخاصة بالتقييم والتي تشمل:

- تقييم المتدربين قبل وأثناء وبعد التدريب.
- تقييم فعالية البرنامج التعليمي من خلال تقييم المتدربين والتقييم المتتابع لخطوات النشاط

(الهدف العام = تعزيز صحة المراهقين / الأهداف التعليمية أو اكتساب المهارات الأساسية)

(كيفية إثارة رغبات واهتمامات المراهقين لتعلم المهارات).

٢-٨ - إعداد قائمة بأساليب وطرق التعلم التي ستستخدم في التدريب وتحقق الغرض والأهداف التعليمية.

جدول رقم (١) بعض أساليب وطرق التعلم			
الأسلوب أو الطريقة التعليمية	الفائدة منها	طريقة التنفيذ	الملاحظات
المحاضرة	<ul style="list-style-type: none"> - التحدث مع مجموعات كبيرة وصغيرة - نشر المعلومات - توفير الوقت. 	<ul style="list-style-type: none"> - مقدمة عن الموضوع والنقاط الأساسية. - تقديم النقاط الأساسية بتسلسل منطقي. - تقديم وقت للأسئلة والمناقشة. - إعطاء خلاصة عن الموضوع. - يمكن دعمها بمعينات سمعية بصرية. 	<ul style="list-style-type: none"> دور أكبر للمدرب دور محدود لمتدرب
القصة	<ul style="list-style-type: none"> - نشر المعلومات - تعليم السلوك والمواقف الايجابية - تقدم الأفكار وتعطي الحلول 	<ul style="list-style-type: none"> - سرد قصة قصيرة غير مملة وأقرب للواقع. - تنهى القصة بمغزى واضح حول التصرف الصحيح. - يجرى حوار حول القصة تستخلص الأفكار والحلول. 	<ul style="list-style-type: none"> دور أكبر للمدرب دور مساعد لمتدرب
العروض الإيضاحية	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم المهارات العملية والذهنية - تنمي قدرة الملاحظة - تشد الانتباه - تتيح الفرصة لطرح الأسئلة - توضح الطريقة الصحيحة لأداء المهمة - تسمح للعرض المنطقي المتسلسل 	<ul style="list-style-type: none"> - يقدم العرض خطوة بخطوة. - يطبق المتدربون المهارة ويتعلموا من الأخطاء. - يجرى حوار ويجاب على الأسئلة والملاحظات 	<ul style="list-style-type: none"> دور للمدرب دور نشط لمتدرب
دراسة الحالة	<ul style="list-style-type: none"> - تقدم قصة تمثل خبرات من الواقع - تعرض الأحداث كما وقعت - تعلم حل المشكلات - تنمي مهارات التفكير والتحليل والاستنتاج لحالات واقعية أو مفترضة. - تساعد في التعلم الجماعي 	<ul style="list-style-type: none"> - تقرأ الحالة المدروسة. - تحدد المشكلة أو المشكلات وأسبابها. - يجرى حوار ومناقشة الحلول الممكنة والآراء حولها. - يحدد الحل الأمثل برأي المجموعة. - مع الانتباه أن الحل قد يكون صحيحاً ولا يمكن تعميمه. 	<ul style="list-style-type: none"> دور أكبر للمتدربين دور موجه للمدرب

تمثيل الأدوار	<ul style="list-style-type: none"> - تنمي مهارة الاتصال الفعال - تساعد على التعاون لإيجاد الحلول للمشكلات - تعلم السلوك - تكسب المواقف والقيم الإيجابية 	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد الدور لكل قائم به حول الموضوع أو القصة المطروحة. - يتوصل القائمون بالأدوار إلى حلول لمشكلات مطروحة. - يحاولون طرح الحل أمام الجميع وإبداء مواقفهم. - يناقش القائمون بالأدوار عن شعورهم بالدور الذي قدموه. - يناقش الحضور ما أستخلص من أفكار وحلول حول الدور. - يعطي المدرب الملاحظات وخلاصة النتائج ويوجه المتدربين. 	<ul style="list-style-type: none"> دور أكبر للمتدربين دور موجه للمدرب
العصف الذهني	<ul style="list-style-type: none"> - يساعد على توليد الأفكار - يساعد في التفكير لحل المشكلات 	<ul style="list-style-type: none"> - يدرس موضوع ما وتستخلص الأفكار والعبر والحلول. - تدون كافة الأفكار ويختار الأفضل منها. 	<ul style="list-style-type: none"> دور أساسي للمتدرب دور توجيهي للمدرب
المناقشة بمجموعات صغيرة	<ul style="list-style-type: none"> - تفيد في تبادل الأفكار والآراء - تساعد في حل المشكلات - تنمي مهارات التواصل الفعال - تنمي مهارات التعاون 	<ul style="list-style-type: none"> - تجري المجموعة حوار ومناقشة حول موضوع معين. - تتبادل المجموعة الأفكار والآراء. - يتم التوافق على الأفكار الممكنة لحل المشكلات المطروحة. - تدون المجموعة الحل الأفضل. 	<ul style="list-style-type: none"> دور أكبر للمتدربين دور توجيهي للمدرب
الألعاب والتمارين	<ul style="list-style-type: none"> - تشط التعلم وتحفز المشاركين - تنمي روح التعاون بين المتدربين - تنمي مهارات التواصل - تنمي المهارات الفكرية والعملية - تعلم السلوك 	<ul style="list-style-type: none"> - يمكن إجراء تمرين أو لعبة والتعلم منها. - غالباً ما تستخدم للألعاب. 	<ul style="list-style-type: none"> دور للمتدربين دور توجيهي للمدرب
النشاط الفردي	<ul style="list-style-type: none"> - يساعد في جمع المعلومات - ينمي الشعور بالمسؤولية - ينمي المهارات العملية والذهنية - ينمي مهارات التواصل - ينمي السلوك 	<ul style="list-style-type: none"> - يمكن تكليف المتدرب بإعداد مشروع بحث أو كتابة موضوع. - يقوم المتدرب بنشاطات إتمام المهمة. 	<ul style="list-style-type: none"> دور للمتدرب أساسي دور توجيهي للمدرب

ثانياً – تنفيذ التدريب:

وتتضمن هذه المرحلة ما يلي: «انظر الجدول رقم (٢-٢)»

١. استقبال المتدربين وتأمين حاجاتهم من إقامة وتنقل وتوفير سبل الراحة أثناء جلسات التدريب وإقامة علاقات ودية معهم وتشجيعهم على المشاركة الفاعلة.

٢. متابعة جلسة الافتتاح والترحيب بالحضور وإجراء التقييم الأولي للمتدربين.

٣. متابعة جلسات التدريب والتحضيرات التي تتضمنها والتأكد من نجاحها من حيث توفير مواد التدريب ومعيناته والتجهيزات اللازمة والاتصال المستمر مع المدربين لتأمين حاجات التدريب من محاضرات وغيرها ومواعيد للتدريب وطرقه.

٤. تنفيذ التقييم أثناء التدريب وتحفيز المتدربين على المشاركة والتعاون و يختار التقييم التوجيهي لذلك.

٥. متابعة المتدربين وتلبية حاجاتهم وتحفيزهم على المشاركة.

٦. المتابعة الإدارية والفنية للتدريب.

٧. تنفيذ التقييم النهائي للمتدربين.

٨. تقييم نجاح التدريب في بلوغ أهدافه من خلال تطور المتدربين إضافة إلى ملاحظاتهم المتعلقة ببرنامج التدريب وما يتضمنه من فعاليات.

جدول لبعض الوسائل المساعدة في التعلم			
الوسيلة	الفائدة منها	طريقة التنفيذ	الملاحظات
السبورة	- لها أنواع متعددة (طباشيرية- بيضاء-ورقية-وبرية ... الخ) - تفيد في نشر المعلومات وعرض الصور والخرائط وغيرها.	- تستعمل بشكل دائم في الأنشطة التعليمية.	دور المدرب دور المتدرب
الشرائح الشفافة	- تعرض بجهاز عرض الشرائح. - تعرض المعلومات والصور.	- يستعمل جهاز خاص لعرض الشفافيات.	دور المدرب دور المتدرب
الشرائح المصورة	- تعرض صور مأخوذة من الواقع. - تعلم المعلومات والأفكار.	- يستعمل جهاز خاص لعرض الشرائح.	دور المدرب دور المتدرب
جهاز عرض الوسائط المعقد	- يعرض معلومات وصور وأفلام وغيرها. - يعلم المهارات.	- يحتاج لخبرة في تشغيل الكمبيوتر وجهاز العرض.	دور المدرب دور المتدرب
الأفلام وأشرطة الكاسيت	- تعلم المهارات.	- يستخدم فيها الفيديو والمسجلة.	دور للمتدرب دور للمدرب
وسائل أخرى	- كتب مطبوعات جداول خرائط ... - نشر المعلومات.	- تستخدم كمواد معينة للتعلم.	دور للمتدرب دور للمدرب

جدول رقم (٢) برنامج ورشة العمل لمدربي صحة المراهقين			
اليوم	البرنامج	النشاط	المدة
اليوم الأول	الجلسة رقم ١	الافتتاح + التقييم الأولي	
	الجلسة رقم ٢	دراسة حاجات تدريب صحة المراهقين	
	الجلسة رقم ٣	أهداف تعليمية (لمراحل المراهقة والعوامل المؤثرة فيها)	
	الجلسة رقم ٤	أهداف تعليمية (أنماط الحياة الصحية للمراهقين)	
	الجلسة رقم ٥	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)	
	الجلسة رقم ٦	أنشطة تعليمية (مناقشة مجموعات مع تقديم)	
اليوم الثاني	الجلسة رقم ١	الافتتاح الصباحي (تقييم اليوم السابق)	
	الجلسة رقم ٢	أهداف تعليمية (الصحة الإنجابية)	
	الجلسة رقم ٣	أهداف تعليمية (صحة البيئة)	
	الجلسة رقم ٤	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)	
	الجلسة رقم ٥	أهداف تعليمية (الصحة النفسية والاجتماعية)	
	الجلسة رقم ٦	أهداف تعليمية (أنماط الحياة)	
	الجلسة رقم ٧	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)	
اليوم الثالث	الجلسة رقم ١	الافتتاح الصباحي (تقييم اليوم السابق)	
	الجلسة رقم ٢	أهداف تعليمية (أنماط الحياة)	
	الجلسة رقم ٣	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)	
	الجلسة رقم ٤	أهداف تعليمية (المراهقة من المنظور الديني)	
	الجلسة رقم ٥	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)	
	الجلسة رقم ٦	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)	
	الجلسة رقم ٧	أنشطة تعليمية (مناقشة عامة)	
اليوم الرابع	الجلسة رقم ١	الافتتاح الصباحي (تقييم اليوم السابق)	
	الجلسة رقم ٢	طرائق ووسائل التعلم	
	الجلسة رقم ٣	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)	
	الجلسة رقم ٤	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي)	
	الجلسة رقم ٥	تقييم البرنامج التعليمي	

	الجلسة رقم ٦	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)
	الجلسة رقم ٧	أنشطة تعليمية (مهام فردية)
اليوم الخامس	الجلسة رقم ١	الافتتاح الصباحي (تقييم اليوم السابق)
	الجلسة رقم ٢	تخطيط وتنظيم حلقة عمل لصحة المراهقين
	الجلسة رقم ٣	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)
	الجلسة رقم ٤	تخطيط وتنظيم حلقة عمل لصحة المراهقين
	الجلسة رقم ٥	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)
	الجلسة رقم ٦	أنشطة تعليمية (مجموعات عمل مع تقديم)
	الجلسة رقم ٧	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي لجلسة مراحل المراهقة)
اليوم السادس	الجلسة رقم ١	الافتتاح الصباحي (تقييم اليوم السابق)
	الجلسة رقم ٢	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي لجلسة أنماط الحياة الصحية)
	الجلسة رقم ٣	أنشطة تعليمية (مناقشة عامة)
	الجلسة رقم ٤	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي لجلسة الصحة الإنجابية)
	الجلسة رقم ٥	أنشطة تعليمية (مناقشة عامة)
	الجلسة رقم ٦	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي لجلسة صحة البيئة)
	الجلسة رقم ٧	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي لجلسة الصحة النفسية)
اليوم السابع	الجلسة رقم ١	الافتتاح الصباحي (تقييم اليوم السابق)
	الجلسة رقم ٢	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي لجلسة أنماط الحياة)
	الجلسة رقم ٣	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي لجلسة أنماط الحياة)
	الجلسة رقم ٤	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي لجلسة أنماط الحياة)
	الجلسة رقم ٥	أنشطة تعليمية (مناقشة عامة)
	الجلسة رقم ٦	أنشطة تعليمية (تطبيق عملي لجلسة المنظور الديني)
	الجلسة رقم ٧	أنشطة تعليمية (مناقشة عامة)
اليوم الثامن	الجلسة رقم ١	الافتتاح الصباحي (تقييم اليوم السابق)
	الجلسة رقم ٢	أنشطة تعليمية (مناقشة عامة)
	الجلسة رقم ٣	أنشطة تعليمية (تقييم حلقة العمل)
	الجلسة رقم ٤	أنشطة تعليمية (تقييم المتدربين)
	الجلسة رقم ٥	أنشطة تعليمية (مناقشة عامة)
	الجلسة رقم ٦	الاختتام والتوصيات

جدول رقم (٣) يوضح مخطط إعداد وتحضير جلسة تدريب مقترحة					
رقم الجلسة	مراحل تنفيذ الجلسة	النشاط وطريقة العرض	المعينات والمادة المرجعية	المدة	الملاحظات
١	مقدمة	عرض أهداف الجلسة		١٠ د	تسلسل مراحل الجلسة يختلف بين جلسة وأخرى بغاية إكمال نجاح التدريب والفعالية المطلوبة
	شرح المحتوى	عرض كومبيوتر	المادة المرجعية	٢٠ د	
	نشاط تدريبي	نوع أو أكثر من أساليب التعلم	المادة المرجعية توضيح تنفيذ النشاط		
		١.عصف ذهني			
		٢.دراسة حالة			
		٣.مجموعات مناقشة			
		بؤرية			
	ملخص الجلسة	٤.تمثيل دور			
		٥.تمرين تشيطي			
		عرض ومناقشة		١٥ د	
		التكليف بنشاطات أخرى		١٠ د	
		تقييم		١٠ د	

ثالثاً- المتابعة بعد التدريب:

ويتضمن ذلك:

١- كتابة التقرير النهائي عن النشاط وإرساله إلى الجهة ذات العلاقة.

٢- متابعة المتدربين في أماكن عملهم لمعرفة المهام التي يقومون بها ومدى تقدمهم في المهارات التي اكتسبوها وما حققوه من نجاح على مستوى تربية المجتمع.

• مواصفات وسمات المدرب القدوة :

١. ملم بالمعلومات ومتمكن من المادة التعليمية:
٢. لديه الاهتمام والرغبة بتعليم الآخرين.
٣. لديه مشاعر التعاطف والتعاون مع الآخرين.
٤. قادر على إقامة علاقات اجتماعية متميزة.
٥. قادر على حل المشكلات.
٦. متوازن في انفعالاته.
٧. مرن ومتكيف مع الواقع.
٨. يتقبل آراء الآخرين.
٩. الثقة بالنفس.
١٠. رحابة الصدر.
١١. البساطة في الأداء.
١٢. يقرن الكلام بالعمل.
١٣. يملك مهارات الاتصال الفعال.
١٤. واقعي الطموح.
١٥. أنيق ومهذب.
١٦. الكفاءة والفعالية.

الجزء الثاني : المحتوى (المادة المرجعية)



أسئلة وتمارين الجزء الأول (دليل المدرب)

• يمكن الاستفادة منها في تمارين:

العصف الذهني - مجموعات المناقشة البؤرية - دراسة الحالة - تمثيل الدور - القصة .. الخ.

١ - ماذا أضاف الدليل لمعلوماتك ؟ رتبها حسب أهميتها لك.

٢ - أكتب وأشرح مراحل إعداد وتنفيذ دورة تدريبية ومتابعة نتائجها.

٣ - أسرد قصة هدفها تعليم سلوك صحي تراه ذو أهمية.

٤ - أكتب حادثة توضح فيها مشكلة صحية تم حلها من خلال مجموعة أشخاص متفكة ومتعاونة.

٥ - حضر لتقديم جلسة تدريبية حول تعليم المهارات أو أي موضوع آخر تختاره.

٦ - ماذا أصبح لديك من صفات المدرب القدوة وقارنه بما هو مكتوب في هذا الجزء، فكر، وعلل .. ثم أجب

٧ - قيم حسب رأيك هذا الفصل وما ترى ضرورياً إضافته.

الفصل الأول : المراهقة

(مراحلها والعوامل المؤثرة بها)

في نهاية فترة التدريب يصبح المتدرب قادراً على:

- ١- تعريف معنى المراهقة.
- ٢- شرح مراحل المراهقة والتغيرات التي تحصل خلالها.
- ٣- شرح العوامل المؤثرة في المراهقة.
- ٤- شرح أبرز المشكلات الصحية خلال فترة المراهقة.



تعريف المراهقة:

• المراهقة هي الفترة العمرية التي تبدأ بالسنة العاشرة وتنتهي بالسنة التاسعة عشر من الحياة (تعريف منظمة الصحة العالمية).

• المراهقة هي مرحلة نمو شامل ينتقل خلالها الإنسان من الطفولة إلى الرشد وهي العقد الثاني من العمر الذي يمثل حلقة الوصل بين الطفولة ومشارف الشباب وتتميز بحدوث تغيرات عميقة.

• المراهقة مرحلة حيوية في نمو الإنسان تشكل فيها صحته المستقبلية وتكوينه الثقافي ويتم نضجه الحيوي أو الجنسي وتطوره النفسي والاجتماعي.

• ترجع كلمة المراهقة إلى فعل راهق أي اقترب من النضج الجنسي والعقلي والاجتماعي.

ومن الجدير بالذكر أن فترة المراهقة هي فترة نمو الطاقات الهائلة، وفترة العطاء والإبداع والحيوية والنشاط إذا تمت العناية بها. وليست مرحلة المشاكل والمعاناة للمجتمع إلا إذا أهملت.

مراحل المراهقة:

• نتيجة التغيرات العميقة التي تحصل في كل مرحلة - وقد تستغرق مرحلة النضج سنوات عديدة قد تصل إلى عشرة سنوات - يمكن تقسيم فترة المراهقة إلى ثلاث مراحل أساسية وتتميز هذه التغيرات بعلامات بداية المراهقة وهي:

١.(النمو الجسمي) نمو سريع بالوزن والطول.

٢.(النضج الجنسي أو البلوغ) بدء الدورة الشهرية عند الإناث ١٢ سنة - الدفق المنوي عند الذكور ١٥ سنة.

٣.(تغيرات نفسية واجتماعية) تغيرات في المزاج والعلاقات الاجتماعية.

• المراحل الأساسية للمراهقة والمعلومات الممكن إيصالها:

١.المراهقة المبكرة: ١٠-١٤ سنة وتقسم لفترتين نتيجة التغيرات الحيوية السريعة

قبل البلوغ ١٠-١٢ سنة / - البلوغ ١٣-١٤ سنة

٢.المراهقة المتوسطة: ١٥-١٧ سنة تكتمل خلالها التغيرات الحيوية.

٣.المراهقة المتأخرة: ١٨-١٩ سنة يصبح المراهق راشداً بالمظهر والتصرفات.

انظر الجدول رقم (٤) (مراحل المراهقة والمعلومات الممكن إيصالها)

العوامل المؤثرة على المراهقة

- يتعرض المراهق لمؤثرات عديدة منها:

• مؤثرات داخلية:

وتشمل:

- النضج الحيوي الجنسي.

- التطور النفسي الاجتماعي.

• مؤثرات خارجية ضمن الأسرة والمجتمع:

وتشمل:

- تأثير أفراد الأسرة (تعليم الوالدين- التمسك بالتقاليد- الحوار- الهجرة- فقد أحد الوالدين).

- تأثير أفراد المجتمع (الجيران - الرفاق - المدرسة - المجتمع وتقاليد - النظام الصحي ومقدمي خدماته).

- تأثير القيم الاجتماعية والدينية والثقافية.

- تأثير وسائل الإعلام / بالترويج للجنس.

أبرز المشكلات الصحية والمرتبطة بالنمو الجسمي والنضج الحيوي أو الجنسي والتغيرات النفسية الاجتماعية.

١.مشكلات مرتبطة بالنمو الجنسي.

٢.مشكلات جسمية.

٣.مشكلات سلوكية.

٤.مشكلات الحوادث والإصابات.

٥.مشكلات بالتغذية.

٦.مشكلات بالإصابة بالأمراض.

جدول رقم (٤) التغيرات التي تحصل خلال مراحل المراهقة والمعلومات التي يمكن إيصالها إليهم				
المراحل	التغيرات			معلومات يمكن إيصالها
	النمو الجسمي	النضج الحيوي الجنسي	التغيرات النفسية الاجتماعية	
مراهقة مبكرة قبل البلوغ ١٠-١٢ سنة	- يتسارع النمو في الوزن والطول وهي طفرة البلوغ - تنمو العضلات - يزداد عرض الكتفين في الذكور والإناث	- تظهر الخصائص الجنسية الثانوية (ينمو الشعر تحت الإبطين وعلى العانة وحول الأعضاء التناسلية عند الجنسين) - يبدأ نمو الثديين لدى الإناث (يبدأ الاحتلام عند الذكور والأحلام الجنسية عند الإناث) - يمكن أن تبدأ الدورة الشهرية عند الإناث بسن ١٢ سنة في منطقتنا.	- يبدأ الانضمام للأتراب والجماعات - تزداد أحلام اليقظة والخوف من المجهول - قد يصيبه الاكتئاب أو الفضول.	- يزود بمعلومات بسيطة لازمة لهذه الفترة. - يخبر أنه بلغ سن التكليف وعليه تأدية الصلاة. - يفرق بين الأطفال في المضاجع. - يعلّم الاستئذان قبل الدخول على البالغين في مضاجعهم. - يعرف بدور الأسرة في معاونة أفرادها بعضهم بعضاً وواجبه محبة واحترام الوالدين وواجب الوالدين حب أبنائهم ورعايتهم وإعالتهم وإرشادهم. - يجاب على أسئلته حول بعض المظاهر المبكرة للخصائص الجنسية الثانوية.
البلوغ ١٢-١٤ سنة				- تهينتهم وتعريفهم علامات البلوغ من قبل الأب والأم خاصة الاحتلام عند الذكور والحيض عند الإناث كجزء من نموهم الطبيعي - الاهتمام بالنظافة الشخصية - طمأنة الفتاة بحال اضطراب موعد الدورة الشهرية، أو كثرة أو قلة دم الحيض واستشارة الطبيب عند تأخر بدء الحيض عن سن الثامنة عشرة وإلى المفص الشديد المرافق للدورة الشهرية المسمى متلازمة سابقة للحيض. - العادة السرية تؤثر على الصحة، لما في الإدمان عليها من أضرار جسمية و نفسية. - التنبيه إلى ضرورة الاستغفار قبل الزواج بالنسبة للشباب و الفتيات لما في العلاقات غير الشرعية من أضرار عليهما وعلى المجتمع (الانحلال الخلقي - التفسخ الاجتماعي - امكانية حصول الحمل مما يتسبب في ضرر الفتاة و الطفل) .

تتمة جدول رقم (٤) التغيرات التي تحصل خلال مراحل المراهقة والمعلومات التي يمكن إيصالها إليهم				
مراهقة متوسطة ١٥-١٧ سنة	- يتباطأ قليلاً ويصل المراهق لمعدل ٩٠٪ من قامة البالغ - يستمر نمو العضلات عند الذكور - يتسع الحوض عند الإناث ويتوزع الدهن و يتخذن شكل النساء المعهود.	- ينبت شعر الذقن ويتغير الصوت عند الذكور - يزداد الشعور باللذة عند ملامسة الأعضاء التناسلية - يكتشف المراهقون والمراهقات العادة السرية - يزداد الفضول حول كيفية حدوث الحمل والولادة - يمكن أن يظهر حب الشباب كمشكلة	- يبدأ تحديد عدد الأتراب وقواعد سلوكهم - يصبح التفكير أكثر تجريداً - تزداد أحلام اليقظة والأحلام الرومانسية والفضول حول أعضاء الجنس الآخر. - يزداد إغراء المخاطر والعنف والعادات الخاطئة كالتدخين والمخدرات والتعرض لعدوى الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس	- يكون الزواج والحمل بهذه الفترة سابقاً لأوانه. - لا بد من التنويه لمخاطر حمل المراهقات والممارسات الخاطئة كالتدخين والكحول والمخدرات والتعرض لعدوى الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس
مراهقة متأخرة ١٨-١٩ سنة	- يوشك النمو أن يكتمل - لا يكتمل النمو الخطي خاصة بالعظام الطويلة إلا بعد سن ١٨ عند الفتيات ولا تبلغ كتلة العظام ذروتها إلا بعد ذلك بعامين أو أكثر	- يكتمل النضج الجنسي ويصبح الزواج مناسباً	- يقل تأثير الزملاء وتتحول العلاقات لصداقات فردية - تتشكل القوة الفكرية - يزيد التفكير في المستقبل - تتحول العلاقة بين الأبناء والآباء إلى علاقة بالغ ببالغ	يمكن تزويد المراهقين بهذه السن بكافة المعلومات والنصائح اللازمة لحياتهم مع التأكيد بأن الزواج مقبول وله دور في ضمان الصحة النفسية والاجتماعية - الحمل بهذه السن يعد مبكراً و يفيد تأجيل الحمل الأول لدى الفتيات المتزوجات إلى ما بعد هذه الفترة حتى يكتمل النمو الجسمي والجنسي لديهن - أهمية المباشرة بين الحمول حفاظاً على صحتها وصحة الجنين



أسئلة وتمارين الجزء الثاني

– الفصل الأول (مراحل المراهقة والعوامل المؤثرة به)

• يمكن الاستفادة منها في تمارين:

العصف الذهني – مجموعات المناقشة البيئية – دراسة الحالة – تمثيل الدور – القصة ... الخ.

١- ماذا استفدت من هذا الفصل؟ أذكره بالتفصيل.

٢- عدد ورتب المؤثرات على المراهقة بحسب درجة تأثيرها ولماذا؟

٣- قيم حسب رأيك هذا الفصل وما تحب أن تضيفه عليه.

الفصل الثاني : أنماط الحياة الصحية

في نهاية فترة التدريب يصبح المدرب قادراً على:

- ١- شرح العلاقة بين السلوك والحفاظ على الصحة.
- ٢- شرح الحفاظ على الصحة الشخصية.
- ٣- شرح التغذية الملائمة لصحة المراهقين وأهم المشكلات الغذائية عند المراهقين وقواعد الغذاء الصحي.
- ٤- شرح فوائد الرياضة واللياقة البدنية على الصحة.
- ٥- شرح لأسباب الأمراض المعدية وطرق انتقالها وطرق الوقاية منها.
- ٦- شرح أسباب الحوادث وطرق الوقاية منها.
- ٧- شرح للعادات الخاطئة المؤثرة على الطرق وكيفية تجنبها.
- ٨- شرح لكيفية تعزيز القيم الأخلاقية و الدينية التي تصحح السلوك السلبي و تعزز السلوك الإيجابي.



أنماط الحياة الصحية:

- يحدث كثير من الأمراض نتيجة خلل في السلوك أو نمط الحياة فالعادات الخاطئة تؤدي إلى مشكلات صحية عديدة مثل الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأمراض النفسية الاجتماعية والحوادث والتدخين والمخدرات والأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

- تتطور الأمراض الناتجة عن الأنماط أو السلوك غير الصحية ببطء يصعب إدراك أهمية الإجراءات الوقائية التي تمثلها العادات الصحية. فالمعرفة بمخاطرها لا تكفي بل يجب إعطاء المراهق المثل الجيد لما يدرسه من عادات صحية.

- إن النمط أو السلوك الخاطئ يمكن أن يؤدي إلى الموت فالتدخين يؤدي إلى سرطان الرئة وإدمان الكحول والمخدرات يؤدي لأمراض الكبد والأمراض العقلية. والعلاقات الجنسية غير الشرعية تؤدي للأمراض التناسلية ومنها الإيدز. ونتيجة للمرض يمكن أن يصبح السلوك معاد للمجتمع مؤدياً لحدوث الإصابات. وقد يؤدي سلوك الاستهانة واللامبالاة للإساءة إلى صحة المجتمع كاملاً (كإثارة الضوضاء وإلقاء القمامة بالأمكن العامة وتلويث البيئة) وغير ذلك من السلوك الخاطئ.

- إن النمط أو السلوك الإيجابي يتطلب روح التعاون والمشاركة.

- تعتمد صحة المراهقين على عدة مقومات تكمل بعضها بعضاً في إطار القيم الاجتماعية والثقافية في المجتمع ومن أهمها:

(الصحة الشخصية - التغذية الملائمة - ممارسة التمارين الرياضية - صحة البيئة - الصحة النفسية والروحية والاجتماعية - الصحة الإنجابية) .

أولاً- الصحة الشخصية للمراهقين:

إن الحفاظ على الصحة الشخصية أمرٌ أساسي لتعزيز الصحة والوقائية من المرض والاحتفاظ بالمظهر اللائق ويجب أن يعتاد المراهق الحفاظ على صحته التي تشمل ما يلي:

• النظافة الشخصية:

- أهم وسائل الحفاظ على الصحة تتحقق بإتباع السلوك التالي:

١- الاستحمام مرة أو مرتين على الأقل في الأسبوع.

٢- تنظيف اليدين والفم والأنف والوجه والأذنين والشعر يومياً.

٣- غسل اليدين بالماء والصابون قبل الطعام وبعده وبعد قضاء الحاجة وبعد ملامسة المرضى، وتنظيف السبيلين بعد التبول والتبرز.

٤- استعمال فرشاة الأسنان صباحاً وقبل النوم وبعد الطعام.

٥- تقليل الأظافر والعناية بالشعر.

٦- تغطية الأنف والفم عند العطاس أو السعال وعدم البصق إلا بمنديل من القماش أو الورق.

٧- عدم رمي الأقدار في الأماكن العامة.

٨- عدم المشي حافي القدمين.

٩- الابتعاد عن المرضى بأمراض معدية.

• صحة الملابس:

- وتحقق بإتباع السلوك التالي:

١- الحفاظ على الملابس الخارجية لائقة ونظيفة وجميلة.

٢- تغيير الملابس الداخلية بانتظام وغسلها جيداً بالماء والصابون.

• العناية بسلامة الأسنان:

- تسوس الأسنان ناتج عن (كثرة تناول الحلوى و الشوكولا والمعجنات و الأشربة الغازية والمثلجات وهو أكثر انتشاراً في المدن ومن العوامل المساعدة شرب المياه منزوعة الأملاح لاحتوائها على نسب منخفضة من الفلورايد) .

- من الضروري الحفاظ على سلامة الأسنان بـ (استعمال الفرشاة والمعجون أو السواك صباحاً وقبل النوم وبعد الطعام كمادة يومية لأنها تمنع التسوس والتهابات اللثة وتحافظ على ابتسامة جميلة. ورائحة فم عطرة) .

• إطباق الأسنان :

هو علاقة الأسنان العلوية بالأسنان السفلية وانطباقها على بعضها البعض . حيث يكون في الحالات الطبيعية حدة (البروز) مقابل وهدة (الانخفاض) بالنسبة للأخرى

- وتكون الأسنان العلوية الأمامية مغطية لثلث تاج الأسنان السفلية الأمامية .

وتكون الأسنان مصفوفة بشكل متجانس على شكل قوس منحنى . وعند اختلال هذه العلاقة تظهر مشاكل تقويم الأسنان التي تحتاج لاستشارة طبيب الأسنان أو مراجعة اختصاصي تقويم الأسنان .

للإطباق السليم فوائد جمة منها :

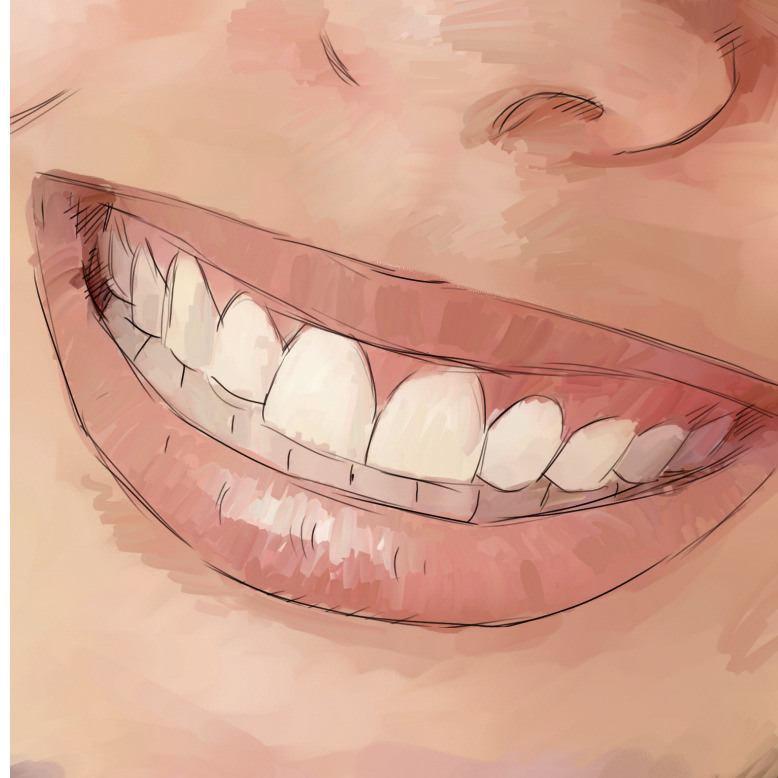
١- تأمين الناحية الجمالية للفم والوجه .

٢- اللفظ السليم والنطق الجيد .

٣- المضغ الجيد للطعام .

٤- حماية الخد واللسان والشفاه .

٥- حماية الأسنان من الرضوض .



• **نخر الأسنان (التسوس) :**

هو مرض العصر بل مرض الحضارة الحديثة أو أمراض تناول السكر ، حيث ارتفع معدل الإصابة ومعدل انتشار هذا المرض بشكل كبير جداً بعد اكتشاف السكر الصناعي عام ١٨٤٠ في أوروبا .
ثم انتشر استهلاك السكر في العالم أجمع ، ليصبح نخر الأسنان مرض جميع المجتمعات و الأمم بدون استثناء وعلى كافة المستويات الاجتماعية والاقتصادية ، أغنياء وفقراء .

• **صفات التسوس:**

- ١- لونه مغاير للون السن (بني أو أصفر أو أسود) .
- ٢- بنيته ضعيفة حيث تخلو أو تقل العناصر المعدنية من السن مكان التسوس.
- ٣- مرض غير عكوس، أي لا يعود نسج السن المصاب بالتسوس إلى بنيته الأصلية كما هو الحال في النسج الرخوة .
- ٤-يختارغالباً نقاط الضعف في السن أو النقاط التي لا تخضع للتنظيف، ونقاط التماس بين الأسنان وأعناق الأسنان.
- ٥- غالباً يسبب لمعاناً عند شرب باردٍ أو ساخنٍ.

• **شروط حدوث التسوس:**

لا يحدث التسوس دون توفر العناصر التالية:

- ١- السن
- ٢- اللعاب
- ٣- الجراثيم
- ٤- بقايا الطعام .

وعند غياب أي من هذه العناصر لن يكون هناك تسوس .

و لا يمكن كسر حلقة الربط هذه إلا عبر بقايا الطعام . لأن السن و اللعاب و الجراثيم موجودة مكانها .

وإذا أردنا منع التسوس فلا بد من إزالة العنصر الأخير وهو بقايا الطعام – سواء بالمضمضة أو بالفرشاة و المعجون أو السواك أو أي وسيلة مناسبة أخرى .

• **تطور التسوس :**

يبدأ بسيطاً في نقطة ضعيفة على سطح السن ثم يخترق طبقة المينا ليصل إلى العاج حيث يسبب لمعاناً متاراً (بارد – ساخن) فيتوسع ويتجه عمقاً باتجاه العصب وإذا لم ينظف و يعالج جيداً فإنه يستمر ليصل إلى العصب ويسبب ألماً مبرحاً ليلاً ونهاراً وإذا لم يعالج فإن العصب يموت، و تتكاثر فيه الجراثيم و تخرج نهاية الجذر الى العظم مسببة خراجات أليمة . وقد يتسبب التسوس بقلع السن أو أسوأ من ذلك .

• **أمراض النسج الداعمة : (أمراض اللثة)**

هي الأمراض التي تصيب اللثة

• **أسبابها :**

- ١- عدم النظافة الفموية وبقاء الطعام على الأسنان لفترة طويلة (سبب أساسي)
- ٢- القلح (المادة الكلسية التي تترسب على الأسنان)
- ٣- أسباب وراثية
- ٤- أمراض عامة (سكري - أمراض دم الخ)
- ٥- سوء إطباق الأسنان .
- ٦- التنفس الفموي (في حال وجود مشاكل أنفية)
- ٧- بعض العادات السيئة (غليون - مص الأقلام - مشروبات حارةالخ)

• **أعراضها :**

- في المرحلة الأولى :

- ١- احمرار اللثة و انتباجها .
- ٢- نزف اللثة عند التفريش أو عند تناول طعام قاس كالتفاح مثلاً .
- ٣- زوال تحبب اللثة حيث تصبح ملساء .
- في المراحل المتوسطة و المتقدمة :
- بالإضافة إلى ما ذكر يحدث ما يلي :
- ١- تراجع لثوي وانكشاف عنق السن أو جزء من جذره .
- ٢- تراجع عظمي سنخي تابع لتراجع اللثة .
- ٣- حركة كبيرة في الأسنان المصابة .
- ٤- آلام لثوية قد تصبح شديدة في حالات الالتهاب الحاد .
- ٥- خراجات لثوية .
- ٦- رائحة فم كريهة .
- ٧- حساسية الأسنان .

عند الإصابة بهذا المرض لا بد من تدخل اختصاصي أمراض اللثة .

كما تصاب اللثة أيضاً بكثير من الآفات و التقرحات خاصة لدى المدخنين مثل الطلاوة أو أخطر منها .

• **الوقاية من أمراض الأسنان واللثة :**

- ١- تنظيف الأسنان اليومي مرتين على الأقل .
- ٢- المضمضة الجيدة بعد الطعام .
- ٣- الغذاء الجيد المتوازن الغني بالمعادن والفيتامينات .
- ٤- تفريش اللسان مرة واحدة بالأسبوع على الأقل .
- ٥- مراعاة القواعد الصحية و الابتعاد عن العادات الضارة على الأسنان مثل شرب البارد و الساخن بشكل متتالالخ .
- ٦- مراجعة طبيب الأسنان دورياً كل ٦ أشهر أو عند حدوث أي عرض غير معتاد مثل لمعان أو ألم أو ما اشبه ذلك.

• صحة المسكن:

- المسكن وسيلة الراحة الجسمية والنفسية وتتحقق بإتباع خطوات السلوك التالية:

١- الحفاظ عليه نظيفاً و معرضاً للشمس يدخله الهواء.

٢- الحفاظ على نظافة المطبخ وتهويته باستمرار وعلى نظافة الطعام وحفظه جيداً بطريقة صحية.

٣- الحفاظ على نظافة المراض بالماء وتطهيره بالمحاليل المطهرة لقتل الجراثيم.

• الترويح عن النفس :

الحرص أن يكون الترويح ضمن التقاليد والقيم الاجتماعية والثقافية وغير مضر بالصحة.

الترويح يساعد على العمل الفكري والجسمي ويحافظ على الصحة.

ممارسة الرياضة وقراءة الكتب و القيام بالرحلات الترفيهية وممارسة الهوايات كالرسم والموسيقى أمثلة جيدة للترفيه عن النفس.

• النوم الصحي:

النوم حالة راحة تسترخي فيها العضلات ويبطؤ التنفس لإراحة الرئتين ويقل عدد ضربات القلب.

تقاس كفاية فترة النوم بشعور الشخص بالقدرة على التفكير بعد ساعة من استيقاظه.

يحتاج الطفل إلى ١٠-١٢ ساعة من النوم يومياً ويحتاج لفترة أطول تبعاً لنشاطه اليومي وسرعة نموه.

• الرعاية الصحية الدورية:

- من الضروري الكشف المبكر عن المرض المستتر وذلك بإجراء الفحوص الطبية الدورية، بإشراف الصحة المدرسية إضافةً إلى إجراء فحص مخبري للدم والبراز والبول.

ثانياً- التغذية الملائمة والمتوازنة للمراهقين:

المجموعات الغذائية

• يجب أن يحتوي الطعام على المجموعات الغذائية التالية ليؤمن الحاجات الضرورية للجسم:

- مجموعة أغذية الطاقة: تمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بنشاطاته.

- مجموعة أغذية البناء وتجديد الخلايا: تمد الجسم بالمواد اللازمة لبناء خلاياه ونموها إضافة إلى تجديد الخلايا.

- مجموعة أغذية الوقاية (الفيتامينات والمعادن): تعطي الجسم القدرة على مقاومة الأمراض

• تزداد المتطلبات الغذائية نتيجة النمو البدني السريع عند المراهق لتأمين حاجة الزيادة في الوزن والطول وتأمين النقص في مخزون الغذاء.

• ترتبط زيادة التغذية عند المراهقين بالعوامل التالية:

١- العمر: عند بدء البلوغ وزيادة الطول بمراحل المراهقة الأخيرة.

٢- الجنس: تحتاج المراهقات لمزيد من الغذاء بمقدار ١٠٪ مقارنة بالمراهق.

٣- النشاط الرياضي وخاصة الرياضة العنيفة (الجري - سباق الدراجات - السباحة - لعب الكرة - ألعاب القوى - ركوب الخيل)

٤- الإصابة بالأمراض كالسل والطفيليات.

٥- حالة الحمل خاصة في أشهر الحمل الأخيرة و الأشهر الستة الأولى حين الإرضاع.

٦- عوز الأغذية الدقيقة ونقص المواد التالية: الحديد - اليود - فيتامين أ

• الأطعمة المقدمة في المطاعم السريعة

يمكن تعريف المطاعم السريعة بأنها أماكن تقدم الأطعمة الجاهزة مثل الشطائر وقطع الدجاج المقلي والمعجنات و الأشربة الغازية . وتتصف هذه الأطعمة بالتالي:

١- أنواعها محددة .

٢- بعض أطعمتها عالية المحتوى من الحريرات ومنخفضة المحتوى من بعض العناصر الغذائية .. فمثلاً الغذاء المكون من الهمبرغر والبطاطس المقلية واللبن ، تحتوي فقط على ٢٪ من فيتامين E الموصى بها يومياً لسنة ١٩٨٩ ، وعلى ٤٪ من فيتامين A ، و ٢٢٪ من الفولاسين ، و ٢٤٪ من الكالسيوم ، و ٤٥٪ من البروتينات ، وكذلك تحتوي على ٣٧٪ من الحاجة اليومية من الحريرات لأنثى مراهقة .

٣- احتواء معظم الأشربة على كمية كبيرة من السكريات البسيطة .

٤- احتواء الأطعمة المقلية على كمية كبيرة من الدهون المشبعة ، وتقديم اللبن كامل الدسم .

٥- احتواء الأطعمة على كمية كبيرة من الصوديوم (ملح الطعام) .

٦- قلة احتواء الأطعمة على الألياف .

• أما الآن فقد أصبح من السهل اختيار الأطعمة في المطاعم السريعة ، حيث أن هذه المطاعم بدأت في تنويع نوعية

الطعام، مع مراعاة تقديم أطعمة ذات قيمة غذائية عالية أيضاً ، تتمثل في تقديم الخضار والفواكه الطازجة ، إضافةً إلى ألبان قليلة الدسم والخبز الأسمر والعصير.

أهم المشكلات الغذائية عند المراهق :

يتعرض المراهقون لمشكلات غذائية عادية تبعاً للعادات الخاطئة في التغذية ومن أهمها:

١. نقص التغذية:

نتيجة لعدم كفاية المواد الغذائية لمدة طويلة أو الإصابة ببعض الأمراض المعدية كالسل والطفيليات.

٢. العوز النوعي:

نقص الحديد - نقص اليود - نقص فيتامين أ

٣. فرط التغذية:

تظهر السمنة وخاصة بين المراهقات نتيجة لتناول كميات كبيرة وغير متوازنة من الأغذية خاصة (المكسرات والبوشار والبيتزا والدهون والنشويات والسكريات) لمدة طويلة مرتبطة مع قلة ممارسة الرياضة ومشكلة انتشار الوجبات السريعة لأن الزائد عن متطلبات الجسم من الطاقة يسبب السمنة نتيجة لزيادة النشاء والسكريات والأشربة الغازية.

٤. مشكلات مرتبطة باستعمال مواد تزيد حجم العضلات

(الستيروئيدات) التي لها عواقب وخيمة خاصة إذا تكرر تعاطيها. والقانون الدولي يعاقب عليها بعد إجراء الفحوص المخبرية اللازمة (للدم و البول)

٥. تسوس الأسنان.

٦- فقر الدم بعوز الحديد:

- خاصة عند المراهقات (نتيجة الدورة الطمثية وإذا حملن مبكراً)
- يؤثر على النشاط الفكري والتحصيل العلمي للطالب.
- يزيد مضاعفات الحمل وصعوبات الولادة ونقص وزن الوليد عند الأم المراهقة.

الوقاية:

- تناول أغذية متنوعة غنية بالحديد (الخضار والبقول و الزبيب و الفواكه المجففة والحنطة واللحم الأحمر والسّمك والبيض.
- تجنب تناول الشاي مع الطعام أو بعده مباشرة.
- تناول أغذية غنية بالفيتامين ث مثل البرتقال والليمون والفليفلة الخضراء (تساعد على زيادة امتصاص الحديد) .
- معالجة الطفيليات في الجهاز الهضمي.المعالجة بتناول مركبات الحديد بعد استشارة طبية.

٧- عوز اليود:

يسبب تضخم الغدة الدرقية والإجهاض والتخلف العقلي وتزيد الحاجة له أثناء المراهقة.

الوقاية:

- تناول السمك و المأكولات البحرية.
- استخدام الملح الغني باليود بالأسواق.
- استخدام المعالجة باستشارة الطبيب إن لزم الأمر.

٨- نقص فيتامين أ :

يتسبب بالعشى الليلي أو العمى وتلين القرنية.

الوقاية:

- الإكثار من تناول الخضار الخضراء والفواكه
- الحاوية على الفيتامين مثل (الخضار الصفراء كالجزر وغيرها) .
- تناول اللحوم.
- معالجة العوز بأخذ الحبوب الحاوية على فيتامين أ باستشارة طبية.

٩- فقد الشهية العصبي:

- مرض مزمن يحدث أكثر بمرحلة المراهقة والشباب خاصة عند الفتيات نتيجة محاولات متعمدة لإنقاص الوزن.يتميز نفسياً بعدم الرضا عن شكل الجسم والزيادة في الوزن. وتتميز بانقطاع الطمث لمدة أشهر بتأثير نفسي أو نقص حاد بالتغذية ، وقد تلجأ الفتيات لإنقاص الوزن باستعمال المسهلات أو الرياضة العنيفة. ويحدث فقد زائد لطبقة الدهن تحت الجلد مع بروز العظام، وقد تتكتم الفتاة عن المرض العصبي مرة ثم يظهر مجدداً.

- للمرض مضاعفات عدة منها:

- أمراض القلب والجهاز الهضمي.
- ضعف المناعة ضد الأمراض المعدية.
- الاضطرابات النفسية والشعور بالاكتئاب واحتمال الانتحار قائم.



أسباب المرض:

- تغيير الصورة المثالية للجسم عند الفتيات خاصة حيث أن الصورة المثالية للمرأة الجميلة هي الجسم الرشيق المائل للنحافة.

- التركيز على الجسم الرشيق النحيف: بالإعلام ودور الأزياء (تأثير الإعلام والمعارض)

- تأثير الأقران.

- وجود مشكلات واضطرابات نفسية يصعب حلها.

- مستهدف المراهقات بعد البلوغ.

العلاج:

- تنظيم التغذية.

- علاج المضاعفات الطبية.

- علاج نفسي لتصحيح التصور الجمالي للجسم.

- تشجيع الاندماج مع العائلة والأقارب والمجتمع.

١٠- السمنة (البدانة):

مشكلة غذائية كبرى بين المراهقين تحدث نتيجة الإفراط في تناول الطعام سيما المواد السكرية والنشوية والدهون والمكسرات (الحلوى - الشوكولا - والمياه الغازية) نتيجة لزيادة الطاقة المكتسبة عن الطاقة المستهلكة.

تؤدي لمخاطر مرضية عديدة منها:

- السكري.

- أمراض القلب والأوعية.

- أمراض الكلى.

- أمراض الجهاز الهضمي.

- أمراض المفاصل.

• العوامل المؤدية للسمنة:

- الإفراط في الطعام نتيجة عادات خاطئة منذ الصغر ومنها:

- تناول الوجبات السريعة والأشربة الغازية والتسلي بين الوجبات بالمكسرات.

- الاعتماد على الأطعمة السكرية والنشوية مع قلة الدهون واللحوم.

- إصرار الأمهات على زيادة وزن الطفل.

- التأثير النفسي في زيادة الطعام للهروب من المشاكل.

- العامل الوراثي.

- قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.

- نقص هرمون الغدة الدرقية في بعض الحالات

وتعتبر السمنة والبدانة من الأسباب المؤهبة لأمراض القلب وتصلب الشرايين.

• تقدير السمنة أو البدانة

يمكن تقدير السمنة أو البدانة بتحديد كتلة الجسم وهي تعطى بالمعادلة التالية:

كتلة الجسم = حاصل تقسيم الوزن بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر = الناتج

الناتج دون رقم ١٨ سوء التغذية

الناتج بين ١٩ ← ٢٤ طبيعي

الناتج بين ٢٥ ← ٢٩ سمنة

الناتج بين ٣٠ ← ٣٤ بدانة

الناتج بين ٣٥ ← ٣٩ بدانة مفرطة

الناتج بين ٤٠ فما فوق بدانة مفرطة جداً.

• الوقاية من السمنة وعلاجها:

- تناول الوجبات باعتدال دون إفراط.

- الامتناع عن تناول الوجبات السريعة بعد الوجبات الرئيسية.

- عدم الإكثار من تناول الشوكولا والحلوى والمياه الغازية والمكسرات.

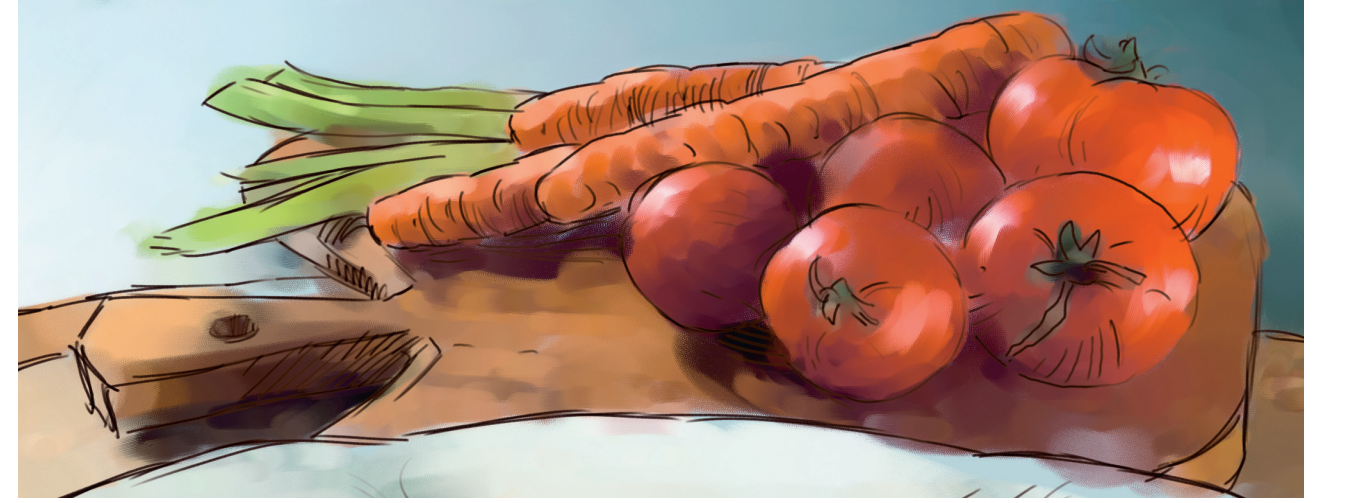
- إنقاص الوزن الزائد بتناول أطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة.

- زيادة الحركة و ممارسة الرياضة البدنية بانتظام.

- قد يحتاج البعض لعلاج نفسي.

- أدوية إنقاص الوزن ليست كلها فعالة ومأمونة ويجب استشارة الطبيب قبل تناوله.

- إزالة الدهون بالجراحة التجميلية لها مضاعفات في بعض الأحيان.



يمكن تحسين تغذية المراهقين بإتباع السلوك التالية:

- تناول طعام كاف ومتوازن وفي أوقات محددة يحوي كميات مناسبة من مختلف المجموعات الغذائية (البروتين - السكر - الدسم) التي تؤمن حاجات الجسم من الغذاء (الطاقة - بناء الجسم ومنع الهدم في الخلايا - الوقاية من المرض) وأن يحتوي على (الخبز والحبوب والبقول واللحوم والحليب ومشتقاته والفواكه والخضار) .
- الأخذ بالاعتبار ازدياد المتطلبات الغذائية للمراهقين نتيجة الزيادة في الوزن والطول.
- تجنب الإسراف في التغذية خاصة الغنية بالسكريات والدهون.
- إقلال تناول الحلوى والوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية ولاسيما الوجبات السريعة.
- التأكيد على تناول وجبة الإفطار الصباحية لأهميتها في تأمين الطاقة للقيام بالمهام اليومية، إضافة لأهميتها للحصول الدراسي بين طلاب المدارس.
- استعمال بدائل السكر في حال الاستعداد للسمنة.
- مكافحة عوز المغذيات الدقيقة وخاصة الحديد (الحديد - اليود - فيتامين أ) .
- ممارسة الرياضة البدنية بانتظام لحرق الزائد من السعرات الحرارية وتقوية العضلات ورشاقة الجسم.
- إعداد الطعام وتقديمه وفق قواعد الصحة والسلامة، والالتزام بالطبخ الصحيح للأطعمة التي تؤكل مطبوخة ونظافة الأدوات وغسل الخضار والفواكه التي تؤكل طازجة، وغلي الحليب قبل تناوله، وحفظ الطعام من التلوث.
- تأمين مياه نظيفة للشرب والاستعمال المنزلي.
- مكافحة العدوى بالتطعيمات.

ثالثاً- الرياضة و اللياقة البدنية:

الرياضة البدنية من أهم وسائل:

- الحفاظ على الصحة.
- الوقاية من الأمراض.
- تجنب البدانة.
- وسيلة جيدة للترفيه وشغل أوقات الفراغ بأقل كلفة.
- تمتع الشخص بالنشاط والحيوية وتحفظ للجسم رشاقته ومرونته ولياقته خصوصاً مع تقدم العمر.
- الرياضة من أهم وسائل الوقاية من أمراض القلب والأوعية والسمنة وأمراض المفاصل والحفاظ على الوزن.

• فوائد الرياضة البدنية عديدة منها:

- تنشيط العضلات وتقويتها.
- تقليل الشعور بالتعب بسرعة.
- تنشيط القلب وتحسين الدورة الدموية.
- تحافظ على جودة اللياقة ورشاقة الجسم.
- تساعد في التحكم بالوزن والوقاية من حدوث السمنة أو البدانة.
- تساعد على النوم المريح.
- تطور العقل والجسم معاً.
- تختلف أنواع الرياضة حسب السن والحالة الصحية والجنس ووجود الحمل.



رابعاً- الوقاية من الأمراض المعدية:

تحدث الأمراض المعدية نتيجة انتقال العوامل الحية الممرضة (جراثيم، طفيليات، فيروسات) أو منتجاتها (ذيفانات، سموم إلى الانسان وتغلبها على دفاعات الجسم ومناعته. تنتقل هذه الأمراض بالسبل التالية:

• الطريق التنفسي:

وهو من أهم الطرق. ويتم الانتقال بواسطة السعال أو العطاس أو البصاق، ويمكن أن تبقى العوامل الممرضة في الهواء لفترات متفاوتة وتصل لمسافات مختلفة. من أهم الأمراض هنا: التدرن والتهاب القصبات وذات الرئة والتهاب البلعوم واللوزتين والرشح والنزلة الوافدة (الإنفلونزا) والسعال الديكي والخانوق (الدفتريا) والتهاب السحايا والحصبة والنكاف والتهاب الملتحمة (الرمد).

• الطريق الهضمي:

لا يقل أهمية عن سابقه. وتحدث العدوى عن طريق الماء والغذاء الملوثين بالعوامل الممرضة أو ابتلاع أي مادة ملوثة. من أهم الأمراض في هذا المجال: الهيضة (الكوليرا) والحمى التيفية والحمى المالطية والتهاب الكبد الفيروسي الألفي والديدان المعوية والزحار وشلل الأطفال والتهاب الدماغ الاسفنجي (جنون البقر أو داء كروتزفيلد جاكوب) والقرحة الهضمية.

• الطريق الجلدي:

تحدث العدوى عن طريق دخول العامل الممرض عبر الجلد وذلك بملامسة جلد المريض أو مفرزاته أو أدواته. من أهم الأمراض هنا: القوباء والبلهارسيا.

• طريق الاتصال الجنسي:

وتدخل العوامل الممرضة عن طريق الأعضاء التناسلية. السبب الرئيس هو تعدد الشركاء. وهو من أخطر الطرق بسبب نوعية الأمراض التي يسببها، ومن أشهر تلك الأمراض: مرض نقص المناعة البشرية المكتسب (الإيدز) والزهري والسيلان والحلأ (العقبول) والتهاب الكبد الفيروسي البائي والتائي (B & C).

• طريق الدم:

- باستعمال المحاقن والأدوات الجارحة الملوثة بالعوامل الممرضة أو عن طريق نقل الدم ومشتقاته الملوثة. ويشيع هذا الطريق عند مدمني المخدرات. ومن أهم الأمراض هنا: مرض نقص المناعة البشرية المكتسب (الإيدز) والتهاب الكبد الفيروسي البائي والتائي (B & C) وإنتانات الدم.

- تنتقل بعض الأمراض عبر وسائط للنقل تدعى النواقل، وتأتي الحشرات في طليعتها. ومن أهم الحشرات الناقلة للمرض: ذباب الفاكهة (الذباب العادي) وذبابة الرمل والبعوض والبراغيث. كما أن بعض الحشرات تتطفل على الانسان مثل القمل والجرب. ومن الأمراض المنتقلة بهذا السبيل: الحمى الصفراء والهيضة واللايشمانيا والطاعون والبرداء (الملاريا).

• آلية حدوث المرض في الأمراض المعدية:

لا يكفي وصول العامل الممرض للجسم لكي يحدث المرض، فقد زوّد الله الإنسان بوسائل دفاعية متعددة لحمايته من الأمراض. من تلك الوسائل الحواجز الفيزيائية مثل الجلد السليم، والأغشية المخاطية السليمة في الفم والجهاز التنفسي والجهاز التناسلي. ومنها أيضاً السوائل والأخلاط مثل عصارة المعدة الحامضية والدمع في العين والمخاط في الجهاز التنفسي. على رأسها الجهاز المناعي في الجسم والمكون من خلايا المناعة التي تنتج الأجسام الضدية. يقوم الجهاز المناعي بالتصدي لأي عامل ممرض يتجاوز الحواجز والسوائل المذكورة، فإن كانت الغلبة للجهاز المناعي لم يحدث المرض، وإن كانت الغلبة للعامل الممرض حدثت الإصابة.

• الوقاية من الأمراض السارية:

إن حجر الأساس في مكافحة الأمراض السارية هو الوقاية منها. وتعتمد الوقاية على عدة استراتيجيات من أهمها تعزيز مناعة الجسم والحفاظ على الصحة الجيدة وقطع طريق السراية والقضاء على العامل الممرض من المصدر.

• تعزيز مناعة الجسم:

ويتم ذلك بإحدى وسيلتين: إعطاء اللقاحات أو إعطاء الأجسام الضدية. تحضر اللقاحات من الجرثوم أو الفيروس المضعف (لقاح التدرن وشلل الأطفال) أو المقتول (لقاح الإنفلونزا) أو من الذيفان المعطل (لقاح الكزاز والدفتريا). لا تسبب هذه المواد المرض إنما تحفز الجهاز المناعي للدفاع وإفراز الأجسام الضدية بكميات كبيرة تكفي للتصدي للعامل الممرض الحقيقي عند دخوله الجسم. تدوم المناعة المكتسبة لفترات متباينة تصل حتى مدى الحياة. تتوفر الكثير من اللقاحات مجاناً في برنامج اللقاح الوطني في وزارة الصحة حيث تعطى في تواريخ محددة تبعاً لعمر الطفل. يكتمل برنامج اللقاح الوطني تقريباً في مرحلة قبل المدرسة، وتعطى بعض اللقاحات في المرحلة الابتدائية. أما الأجسام الضدية فتعطى بقصد المعالجة إذ تؤمن زيادة مستوى المناعة لفترة قصيرة (المصل المضاد للكرزاز).

• قطع طريق السراية:

وذلك باتباع السلوك الصحيح. وكأمثلة على ذلك: غسل اليدين قبل وبعد الطعام و بعد الخروج من المرحاض، غسل الخضار التي تؤكل نيئة، حفظ الأطعمة في أماكن مغلقة تحفظها من الملوثات والحشرات، غلي الحليب و الجبن قبل تناولهما، عدم تناول اللحوم بدون طهي، الابتعاد عن السلوك الجنسية غير السليمة، أخذ الحذر عند مخالطة المرضى المصابين بأفات تنفسية كالرشح والتهاب الرئة، عدم التبول في مجاري المياه، مكافحة المتكاملة للحشرات، عدم المشاركة في أدوات النظافة الشخصية الجارحة كالمقصات والشفرات، عدم التشارك في المحاقن (السيرنكات)، وضع النفايات في أكياس محكمة الإغلاق.

• القضاء على العوامل الممرضة من المصدر:

وأوضح مثال هنا هو معالجة المرضى لأنهم مصدر للعدوى، التخلص من الحيوانات المريضة، القضاء على مستودعات العوامل الممرضة مثل الكلاب الشاردة والجرذان.

خامساً- الوقاية من الحوادث (السلامة والأمان):

● **الحادثة:** هي واقعة تقطع المجرى المنتظم لأحد الأنشطة التي يقوم بها الإنسان، وقد تسبب أو لا تسبب إصابة الفرد أو إتلاف الممتلكات.

- إن مفهوم السلامة أو الأمان يعني النجاة من الخطر.

- وتقع الحادثة بسبب أخطاء في السلوك أو بسبب ظروف بيئية غير مأمونة أو الاثنين معاً ويمكن أن تؤدي إلى عواقب جسمية ونفسية واجتماعية واقتصادية.

● العوامل المؤدية للحوادث:

- نقص المعرفة والخبرة.

- مهارات ناقصة وسلوك غير مأمون وهو أهمها فالحوادث تقع نتيجة القيام بأفعال تنقصها القدرة على القيام بها.

- مواقف وممارسات وعادات غير صحيحة فالمرهقون يتأثرون بعدة عوامل تجعلهم يدخلون بمخاطر لا داعي لها ومن هذه العوامل:

١- التظاهر بالشجاعة.

٢- التشبه بالأبطال.

٣- الرضوخ لضغوط الجماعة.

● مخاطر بيئية:

- الكثير من الحوادث تقع في المنزل منها السقوط والجروح والحروق والتسمم وابتلاع الأجسام الغريبة والرضوض والدغ والعضات والقطع وكذلك في المنزل وبيئة العمل فإن الحوادث تقع أيضاً في الشارع كالاصطدام والدهس.

- يمكن لحادث أن يقع عند القيام بأي عمل يرافقه جهل في تعلم السلوك الآمن و ضعف تقدير المخاطر وقلة المعرفة بأساليب الوقاية من الحوادث في المنزل وفي الطريق وفي بيئة المدرسة أو العمل، لذلك يجب تنمية الإحساس بالمسؤولية نحو الوقاية من الحوادث وتبني مواقف سليمة نحو قواعد السلامة.

- ومن المهم تعليم المراهق تقييم سلوك المجازفة الخطرة، والالتزام بقواعد السلامة عند القيام بأعمال محفوفة بالمخاطر، والتعرف على أسباب الحوادث.

- وللوقاية من الحوادث يجب تعلم قواعد السلامة في المنزل والمدرسة والطريق وبيئة العمل.

- مع الإلمام بالأساليب البسيطة للإسعافات الأولية في الحالات الطارئة.

الوقاية من الحوادث عند المراهقين

١- المدرسة :

- تأمين الشروط الصحية ضمن غرفة الصف (الإنارة ، التدفئة ، التهوية)

- التهوية المتكررة لغرفة الصف أيام الشتاء

- استخدام المدافئ الحرارية بالشروط الصحية بعيداً عن أماكن جلوس الطلاب

- تجنب اللعب بالمصادر الحرارية خشية وقوع أي حريق

- تجنب التدافع بين الطلاب أثناء المرور عبر الأدراج وفي باحة المدرسة

- الخروج المنظم والمراقب أثناء الانصراف من المدرسة

- التزام الطلاب والتلاميذ بالدور والهدوء أمام دورات المياه

- الاستعمال الآمن للأدوات المدرسية الحادة (كالمقص والمشرط) .

- تقديم وجبة غذائية للتلاميذ بإشراف المدرسة ضمن الشروط الصحية

- توفير صيدلية صغيرة بالمدرسة تحتوي على الأدوية

٢- البحر:

- عدم تعريض الجسم لأشعة الشمس خشية حدوث حروق جسدية

- الانتباه أثناء السير على الشاطئ حالي القدمين لوجود بقايا معلبات أو قطع زجاجية وارتداء الأحذية المناسبة خشية التعرض للجروح

- عدم السباحة بعيداً عن الشاطئ والتزام السباحين بالسباحة ضمن النطاق الآمن لمياه البحر

- عدم النزول لمياه البحر في حال سوء الأحوال الجوية كارتفاع الحرارة وهبوب الرياح

- عدم السباحة في مياه البحر بوجود كائنات بحرية ضارة (كقنديل البحر - سمك القرش)

- إتباع الإرشادات والنصائح المقدمة من حراس الشواطئ المدربين أثناء النزول للبحر

- الابتعاد قدر الإمكان عن السباحة في الأماكن غير الآمنة خشية التعرض للأذى

- عدم ارتياد قوارب السباحة بشكل يفوق الحد

٣- حوادث الألعاب :

- تجنب اللعب في الشوارع والساحات العامة

- عدم ركوب الدراجة الهوائية في الشوارع والساحات العامة

- الامتناع عن اللعب بالمفرقات والألعاب النارية منعاً باتاً

- عدم تسلق الأشجار والجدران وسياج الحدائق العامة

٤- الأطعمة الملوثة :

- تجنب شراء الأطعمة والأشربة المكشوفة
- غسل وتعقيم الخضراوات والفواكه قبل الأكل أو الطهي
- حفظ الأطعمة في مكان مناسب بعيد عن الحشرات والذباب
- إقلال ما أمكن من شراء أغذية الأطفال التجارية والاعتماد على المواد الطبيعية
- الامتناع عن تناول الثلجات المكشوفة التي تباع بالطرقات والاستعاضة عنها بالأشكال المغلفة آلياً
- الامتناع عن تناول الأشربة الملونة كالعصير والبوظة
- مراعاة قواعد النظافة العامة في المطاعم وتجمعات الباعة وتوعيتهم صحياً

٥- الشارع و حوادث السير:

- استخدام حزام الأمان أثناء ركوب السيارات.
- منع اللعب قريباً من الشوارع العامة و السكك الحديدية.
- التأكد من إغلاق أبواب السيارة بإحكام قبل الانطلاق.
- عقد دورات تدريبية للمراهقين حول الإسعافات الأولية الخاصة بحوادث السير و غيرها.

٦- الحروق:

١) الحروق النارية

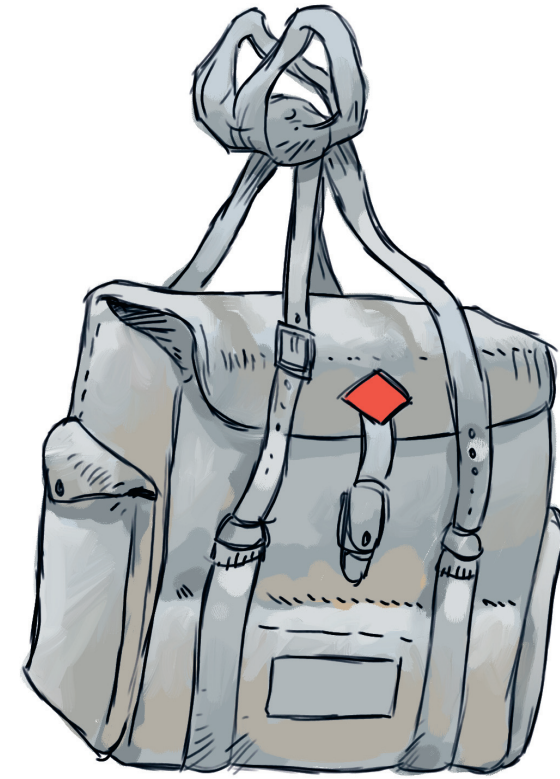
- كن هادئاً ولا داعي للفرع
- إخراج المصاب من منطقة الحريق دون تعريض نفسك للخطر
- مدد المصاب على الأرض واسكب عليه الماء أو غطه بأي غطاء متوفر
- تابع حالة المصاب وراقب علاماته الحيوية» التنفس - النبض - الحرارة»
- اطلب المساعدة الطبية

٢) الحروق الكيميائية:

- انقل المصاب من منطقة الخطر مع الانتباه لحماية نفسك
- اغسل المادة الكيميائية بالماء البارد لمدة عشرة دقائق
- غط منطقة الحروق بضماد عقيم
- اطلب المساعدة الطبية

٣) الحروق الكهربائية :

- افصل مصدر التيار الكهربائي
- مدد المصاب بوضعية الإنعاش إذا كان فاقداً للوعي
- غط المنطقة المحروقة بضماد جاف
- اطلب المساعدة الطبية



سادساً - العادات الخاطئة (التدخين والكحول والمخدرات والاستعمال

الخاطئ للعقاقير):

التدخين:

- تحتوي لفافة التبغ مواداً كيميائية وقطراناً وغازات ضارة بالصحة توجد في دخان اللفافات (أكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية مختلفة منها ٤٢ مادة على الأقل معروف أنها تسبب السرطان) ومنها:

• النيكوتين:

- مادة سامة قاتلة تكون عاقلة بدخان اللفافة تفقد الشخص القدرة على الإفلاع عن التدخين وتسمى هذه الحالة الإدمان، ومن أعراض الإدمان على التدخين:
- ١- الشوق الشديد للتدخين للحاجة إلى النيكوتين.
- ٢- سرعة الإثارة والعصبية والتوتر واضطراب النوم والصداع.
- ٣- استخدام الحيلة بكافة الوسائل للحصول على لفافة.
- ولهذه المادة آثار ضارة عديدة فهي تساعد على ترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية الدموية في القلب والدماغ مؤدية إلى تضيقها وحدوث الخثرات الدموية التي تسد الأوعية الدموية مؤدية لاعتلال القلب أو الدماغ ويمكن أن تنتهي بالوفاة.
- و نقصه في دم المدخن يسبب القلق والضرر. وحقن ٥٠ ملغ في الوريد تقتل الإنسان في لحظات.

• القطران:

مادة أخرى موجودة في دخان اللفافات تؤذي خلايا الرئتين وتخرش الأغشية المخاطية. التي تبطن الفم والحنجرة والبلعوم والقصبات الهوائية مؤدية لالتهابات متكررة مزمنة و إنتان القصبات و تؤدي إلى مرض الانتفاخ الرئوي وقد تسبب في رتتي المدخن نسبة أمراض خطيرة وهي مادة مسرطنة قد تؤدي بعد مدة إلى سرطان الحنجرة والبلعوم والرئة وإلى تصبغ الأسنان والأصابع باللون البني.

• أول أكسيد الكربون:

هو غاز لا لون له ولا رائحة، موجود بدخان اللفافات. يتحد مع خضاب الدم في كريات الدم الحمراء فيمنعه من حمل الأكسجين من الرئتين إلى جميع خلايا الجسم عن طريق الشرايين مما يؤدي إلى تسرع القلب لتعويض الناقص من الأكسجين للخلايا مما يؤدي إلى مرض القلب. وتتأثر الرؤية والدماغ بهذا الغاز أيضاً.



• **أضرار التدخين:**

- (١) ٧٥٪ من جميع حالات التهاب القصبات الهوائية المزمن سببها التدخين.
- (٢) زيادة احتمال الإصابة بسرطان اللسان والشفة.
- (٣) يؤدي إلى نخر الأسنان وأضرارها.
- (٤) إصابة الرئة والقصبات الهوائية بأمراض خطيرة منها الانتفاخ الرئوي.
- (٥) يؤثر على الجهاز البولي : حيث يسهم التدخين في حدوث سرطان الكلية والمثانة.
- (٦) يزيد من احتمالات الموت بأمراض القلب.
- (٧) الإصابة بقرحة المعدة.
- (٨) يؤدي إلى هشاشة العظام وكسورها.
- (٩) يؤثر على العمل الجراحي : يسيء التدخين إلى العمل الجراحي كثيراً:
 - زيادة احتمال حدوث الاضطرابات القلبية كاحتشاء العضلة القلبية (الجلطة) واضطراب ضربات القلب .
 - زيادة احتمال حدوث الاضطرابات التنفسية كالتهابات الرئة والربو .
 - اضطراب وظيفة الكبد (بسبب مكونات التبغ بأنواعه) ، و ضعف قدرته على إزالة سمية الأدوية المتناولة.
 - يبطئ اندمال الجروح بعد الإصابات أو العمليات الجراحية.
- (١٠) يتلف حاسة الشم، ويؤثر على حاسة الذوق في اللسان.
- (١١) يؤثر على الرؤية (إعتام عدسة العين والعمى) .
- (١٢) يزيد من حدوث الأمراض التنفسية بين أطفال المدخنين.
- (١٣) يزيد من حدوث الرشح أو نزلات البرد.
- (١٤) يخفض نشاط الجسم ، والتعب أسرع أثناء القيام بأي مجهود جسمي.
- (١٥) يؤثر دخان اللفافات على الأشخاص غير المدخنين أيضاً.
- (١٦) زيادة إنفاق المال.
- (١٧) يؤثر على الحامل و الجنين: - إنقاص مدة الحمل لأقل من ٢٨ أسبوع.
 - زيادة احتمال الإجهاض التلقائي خاصة بأشهر الحمل الأخيرة.
 - النزف أثناء الحمل.
 - انفكاك المشيمة الباكر.
 - ارتفاع معدل وفيات الأمهات حول الولادة.
 - ولادة أطفال ناقصي الوزن أقل من ٥ , ٢ كغ
- (١٨) يؤثر على الجهاز الإنجابي لدى الذكور: حيث يساهم التدخين في حدوث سرطان البروستات (الموثة) ، وتدني الخصوبة، و العنانة (العنّة).
- (١٩) يؤثر على الرياضيين : حيث يظهر لدى المدخنين منهم التأثيرات الصحية التي ذكرت سابقاً ، وكذلك يظهر لديهم ضعف اللياقة البدنية وعدم تحمل التدريب وازدياد الإجهاد عند ممارسة النشاط البدني ، كما أن التدخين ينقص عدد السنوات التي يمضيها الرياضي في الصالات الرياضية ويفقده الكثير من قوة الأداء والإتقان .
- (٢٠) يؤثر على الطلاب : حيث يظهر لدى الطلاب المدخنين التأثيرات الصحية التي ذكرت سابقاً ، وكذلك يشاهد لديهم نقص التركيز والقدرة على الاستيعاب أثناء الدراسة والعمل، بسبب تناقص كمية الأوكسجين في الدم بوجود غاز أول أو كسيد الفحم (الخانق) بتركيزات مرتفعة.

جدول رقم (٥) بعض الأمراض المرتبطة بالتدخين		
الدماغ:	القلب والشرايين:	الجهاز التنفسي:
- إحتشاء الدماغ لانسداد شرايينه بالخثرات الدموية. - تصلب شرايين الدماغ. - ضمور خلايا الدماغ باستمرار التدخين مدة طويلة.	- إحتشاء عضلة القلب لانسداد شرايينه الخثرات الدموية. - تصلب الشرايين في القلب والأطراف السفلية.	- التهاب القصبات الرئوية المزمن. - الانتفاخ الرئوي. - سرطان الحنجرة. - سرطان الرئة.
الحمل والولادة:	جهاز الهضم:	الأسنان:
- الإجهاض المتكرر. - الخداج. - انخفاض وزن الوليد وأكثر عرضة للوفاة. - تأخر نمو الجسم والعقل لأطفال الأم المدخنة.	- التهاب المعدة وتقرحها. - القرحة المعوية. - سرطان الشفة واللسان والبلعوم والمري. - رائحة الفم الكريهة. - تدني حاسة الذوق.	- نخر الأسنان وتصبغها بالأصفر. - تشكل اللويحات السنية.

أسباب الوقوع في التدخين وطرق التغلب عليها :

- رفاق السوء ← أتعلم كيف أقول **لا** بجرأة.
- الرغبة في المغامرة والفخر ← إظهار النجاح والأخلاق الطيبة.
- تقليد الكبار ← أقلد السلوك الإيجابي.
- توفر اللфافات ← أتعلم كيف أتغلب على المغريات.
- التأثر بالإعلام التجاري ← أتعلم كيف أقول **لا**.

- يمكن أن يتوقف المدخن عن التدخين عند:
(علماً أن الانقطاع المفاجئ أفضل من الانقطاع التدريجي) .

- الاعتراف بأن تدخين اللفافة مضرٌ بالصحة .
- اتخاذ قرار التغيير .
- وضع خطوات للإقلاع عن التدخين والبدء بالتنفيذ فوراً .
- البحث عن معين (صديق أو قريب) .
- تكرار المحاولة وعدم الاستسلام .

- عندما يترك المدخن لفافة التبغ :

- بعد ٢٠ دقيقة يصبح الدم طبيعياً وتعود ضربات القلب لوضعها الطبيعي .
- بعد ٨ ساعات يبدأ غاز أول أكسيد الكربون السام بالاختفاء من الدم .
- بعد ٢٤ ساعة ينطرح غاز أول أكسيد الفحم (الخانق) من الجسم ، وتبدأ الرئة بالتخلص من بقايا التبغ .
- بعد ٤٨ ساعة يتخلص الجسم من النيكوتين، وتتحسن حاستي الذوق والشم، وتبدأ أعصاب الشخص بالتكيف على اختفاء النيكوتين .
- بعد ٧٢ ساعة يصبح التنفس سهلاً بسبب زوال التشنج القصبي .
- بعد ٣-٩ أشهر تتحسن وظائف الرئة بمقدار ٥ - ١٠ % ، وتزول الأعراض التنفسية المعروفة لدى المدخن كالسعال وقصر النفس والتشنج القصبي .
- بعد ٥ سنوات من الانقطاع عن التدخين ينخفض احتمال حدوث احتشاء عضلة القلب (الجلطة) واحتشاء ونزف الدماغ (الفالج) إلى النصف مقارنة بالمدخنين .
- بعد ١٠ سنوات من الانقطاع عن التدخين ينخفض احتمال حدوث سرطان الرئة إلى النصف مقارنة بالمدخنين .

كيفية التغلب على أعراض الإقلاع عن التدخين:

- الشعور بتغير المزاج ← تنفس بعمق .
- الشعور بالتعب والإنهاك ← وقت كافٍ للنوم والراحة .
- السعال واضطرابات النوم ← حمام دافئ يومياً .
- الشعور بالدوار ← الهواء الكافي المنعش .
- الشعور بالجوع ← استعمال العلكة وتناول الخضار والفواكه .
- الإمساك ← تناول الفواكه وشرب العصير .
- الشعور بالتوتر ← ممارسة التمارين الرياضية أو المشي .
- الملل أثناء القيادة ← استماع للقرآن الكريم أو الموسيقى .
- ضعف التركيز ← تغيير العمل أو النشاط .
- التشوّق وتذكر اللفافة (الإدمان النفسي) ← ممارسة هوايات مفضلة وتناول الحلوى .
- جفاف الفم والحلق ← شرب كميات وفيرة من الماء والعصير .
- الشعور بالملل في المساء ← الذهاب للتسوق ، زيارة صديق أو ممارسة الرياضة

الأشربة الكحولية:

- الكحول الموجود في الأشربة الكحولية هو الكحول الإيثيلي وعندما يشرب المرء الكحول يحس بحرقه في الفم والحلق والمعدة وحول الصدر وتزداد الحرقه بزيادة كمية الكحول في المشروب.

• تأثيرات الكحول:

يمر الكحول بسرعة للدم من المعدة والأمعاء ويؤثر عل معظم أعضاء الجسم.

- الدماغ: يعيق مهارات التفكير بوضوح فيرتكب الكثير من الأخطاء كما يؤثر على أسلوب التعامل مع الآخرين. ويؤثر على عمل الفرد وعلى أصدقائه ويعجز عن اتخاذ القرارات السليمة مما يؤدي لخلافات بينه وبين أفراد العائلة وإلى مشكلات في العمل وكثيراً ما يفقد مدمنو الخمر وظائفهم ويتسببون بحوادث مميتة إن قادوا سياراتهم.
- العين: يشوش الرؤية فيزيد احتمال التعرض للحوادث.
- العضلات: يقل التحكم بحركة العضلات فيعجز عن المشي أو الوقوف المعتدل. يصعب عليه الكلام بوضوح وتضعف قدرة التحكم باللسان.
- أعضاء الجسم الأخرى: يؤذي الكبد والقلب والأوعية الدموية والمعدة والأمعاء والكلية.

• أسباب شرب الكحول:

- لينسى المشكلات بدلاً من معالجتها بأسلوب إيجابي، البعض يشرب الكحول ظناً أنه حل المشكلة لكنه يزيد بها تعقيداً.
- ليتقبله الآخرون: وهذا الاعتقاد خاطئ.
- البعض يعتبره نوعاً من التقدم والحضارة وتقليداً للغرب.

• أسباب الامتناع عن شرب الكحول:

- نزول تحريم الخمر بشكل قاطع في القرآن الكريم بعد بيان أن إثم الخمر أكثر من نفعها.
- الحفاظ على الصحة: يؤثر الكحول على أعضاء الجسم خاصة الدماغ والكبد والكلية وسوء التغذية نتيجة فقدان الشهية مما يؤدي لنقص مناعة الجسم وبالتالي الإصابة بأمراض عدة.
- احترام رأي الأهل: معظم المراهقين يحترمون رأي الأهل فيما يخص الخمر وأضراره ويقولون لا لرفاق السوء.
- تفادي الحوادث: شاربو الكحول يتسببون بإيذاء أنفسهم وإيذاء الآخرين نتيجة حوادث يتورطون فيها فيحجم معظم الناس عن تناول الكحول.

المخدرات:

المخدرات مواد على درجة كبيرة من الخطورة والأذى لمستخدميها ولبن حولهم. مما حظر القانون اقتنائها أو استخدامها أو إعطائها أو المتاجرة بها ، وجميع الأدوية المحظورة (المخدرات) أو غيرها يحتمل أن تؤذي متعاطيها إلى حد ما .

• تأثير المخدرات:

- تدخل المخدرات الدم فتؤثر على الجهاز العصبي تأثيراً فورياً سيئاً فتؤدي إلى فقد القدرة على المحاكمة وعلى السلوك السوي. فيعرض الشخص نفسه والآخرين للخطر بسهولة لعجزه التمييز بين الخطأ والصواب، إن تناول كمية كبيرة تسبب غياب الوعي التام وقد يتسبب بالوفاة وتكرار تناولها يتلف الجهاز العصبي. ويستحيل معها ترميم ما أصيب منه. المخدرات شديدة الضرر خاصة على الأم الحامل ورضيعها.

- الجرعات الزائدة يمكن أن تؤدي للموت الفوري والإدمان قد يؤدي للانتحار.

- خطر الانقطاع عن الدراسة أو العمل.

- خطر الوقوع تحت طائلة القانون والتعرض للحبس.

- ضياع الأموال مما يؤدي لسلوك منحرف كالسرقة والاعتداء على الآخرين أو حتى بيع الأجساد للحصول على المخدرات. التعرض للحوادث.

- تسبب المخدرات الإدمان و يكفي تناول بعض أنواعها مرتين أو ثلاث مرات على الأكثر للإدمان. ويصبح أسيراً لها، وكلما استمر في تعاطيها زاد الإدمان وفقد القدرة على مقاومتها. ويصل بالنهاية إلى إهمال العائلة والعمل وكل ما يعتبره الآخرون ذا قيمة في الحياة.

- وللحصول عليها يبذل متعاطيها الجهد والوقت كل يوم ، لأن مروجيها تحت خطر القانون الدائم، وقد يصل إلى الإعدام أحياناً وثمنها باهظ جداً، وبهذا يكون متعاطيها ضحية سلوكه الخاطئ فهو إن افتقد المخدر أصابه القلق والارتياح والتعاسة واليأس ويفقد الحس بالقيم واحترام الذات، ويصبح على استعداد لعمل أي شيء في سبيل الحصول على المخدر حتى ارتكاب السرقة أو القتل.

• أنواع المخدرات :

١- المركنات والمنبهات:

أقل المخدرات خطراً ويصفها الطبيب أحياناً بجرعات قليلة ولمدة قصيرة، الأولى تثبط نشاط الجهاز العصبي والثانية تنشط الدماغ، ولا يجوز تناولها إلا بمشورة طبية، لاحتوائها على كميات صغيرة جداً من المخدر كالمورفين والكوكايين، و بدون الطبيب تصبح خطراً كالمخدرات الأخرى.

٢- الحشيش و الماريجوانا:

يحس متعاطيها بالارتخاء التام والنشوة السريعة. فيزداد ضحكاً وثرثرة، لأقل تنبه أو إثارة وتحمر عيناه وتتسع الحدقتان ويتسرع النبض، ثم يزول تأثير المخدر ليحل محله الوسن والتعب، ويمرور الوقت يزداد القلق وقلة النوم والتعب وفقدان الذاكرة والقدرة على العمل، فينطوي على نفسه شيئاً فشيئاً ويزداد احتمال الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وخاصة السرطان .

٣- المهلوسات:

متعاطيها ينتقل إلى عالم الخيال و يصبح أكثر خطراً على نفسه وعلى الآخرين. وتتهور صحته.

جدول رقم (٦) الأضرار الصحية للمخدرات	
الحشيش	- اختلال الذاكرة وقلة التركيز. - النسيان والشرود. - الكسل والبلادة والاكتئاب. - الضعف الجنسي.
الهروين	- الهلوسة والشرود الذهني. - قصور التنفس وازدياد الحاجة للأوكسجين. - نشاط في الحركة أول الأمر يتبعه الوهن. - الغيبوبة المفاجئة عند زيادة الجرعة. - السلوك المخالف للتقاليد كالسرقة والإجرام، وبيع الجسد من أجل الحصول على الجرعة اللازمة . - قد يؤدي الإدمان إلى الجنون.
المورفين	- تلف الأنسجة الرئوية والأغشية المخاطية بالأنف. - الاكتئاب والشرود الذهني و يصبح المدمن في واد آخر. - انحراف المزاج والسلوك المخالف للعادات والقيم. - التضحية بكل شيء للحصول على المخدر بما في ذلك السرقة وبيع الجسد. - اضطرابات معوية وقيء وغثيان. - حكة جلدية ذات رائحة كريهة. - اختلاجات وهياج عصبي وهلوسة خاصة عند عدم الحصول على المخدر.

• أسباب تعاطي المخدرات:

- حب الاستطلاع والرغبة بتقليد الآخرين.
- ضغوط رفاق سوء.
- تفكك الأسرة.

• الوقاية والعلاج :

- تماسك الأسرة والاهتمام بالمراهقين.
- الابتعاد عن رفقاء سوء.
- الابتعاد الكامل عن بيئة الإدمان.
- غرس الوازع الديني لدى المراهقين.
- و عند الضرورة يمكن اللجوء إلى العلاج النفسي والطبي إن تعرضوا لإغراء المخدر و يرتبط العلاج على نوع المخدرات التي استخدمها المراهق.

• الاستعمال الخاطئ للعقاقير والأدوية :

- إن تناول الدواء يساعد على الشفاء من المرض أو معالجة الأعراض أو الوقاية من المرض. ومنه فإن استعمال الأدوية يجب أن يكون معقولاً ومحدوداً.

• قواعد أساسية لاستعمال الدواء:

- لا يستعمل الدواء إلا عند الحاجة الفعلية له.
- التقيد بالوصفة الطبية لاستعمال الكمية المناسبة.
- التأكد من وجود بطاقة تعريف على كل دواء.
- عدم أخذ دواء وصف للغير.
- حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.
- حفظ الأدوية في مكان منخفض الحرارة.



أسئلة وتمارين الجزء الثاني

– الفصل الثاني (أنماط الحياة الصحية)

• يمكن الاستفادة منها في تمارين:

العصف الذهني - المناقشة بمجموعات - دراسة الحالة - تمثيل الدور - القصة ... الخ .

١- عدد ورتب قائمة بالعادات أو السلوك أو الأنماط الخاطئة، مؤثرة على صحة الإنسان

٢- أشرح الأبعاد الأربعة لاكتمال الصحة والعافية من وجهة نظرك، وما هي الأنماط أو السلوك التي تحقق كل منها ؟

٣- التغذية الملائمة لصحة الإنسان، علل ذلك بالتفصيل.

٤- الرياضة ضرورية للصحة، ما الرياضة التي تمارسها وما استفدت منها ؟

٥- أي الرياضات تحب أن يمارسها الآخرون وما الفائدة منها ؟

٦- السمنة والبدانة مؤثرة على الصحة، ما تأثيراتها المرضية برأيك، وكيف يمكن تجنبها ؟

٧- الأمراض المعدية لها ضرر صحي كبير، كيف تكون الوقاية منها، وما هي السلوك أو أنماط الوقاية التي تحب أن يتبعها الآخرون ؟

٨- فكر بطريقة أو أكثر لإقناع مدخن بوقف التدخين، رغمًا من التأثيرات العديدة عليه، وعدم اقتناعه بآراء وحلول من حوله من الأهل والأصدقاء، هل يمكنك ذلك ؟

٩- اروي قصة تبين فيها مخاطر تناول الكحول، وكيف انتهت القصة ؟ ضع مغزى لها .

١٠ - ادرس كيف يشترك الآخرون في مساعدة مدمن على المخدرات للخروج من حالته، وما الحلول التي قدموها لهذه المشكلة ؟

١١- للحوادث عواقب جسمية ونفسية واجتماعية واقتصادية، عدد ورتب قائمة من السلوك والأنماط التي تقي من الحوادث حسب كل نوع منها، مثل الجروح، السقوط، الاصطدام، العضات ... الخ.

١٢- قيم حسب رأيك هذا الفصل وما تحب أن تضيفه عليه.

الفصل الثالث : الصحة الإنجابية والمراهقة

في نهاية فترة التدريب يصبح المتدرب قادراً على:

- ١- توضيح المعلومات حول تشريح الجهاز التناسلي.
- ٢- شرح السلوك الجنسي السليم.
- ٣- توضيح مخاطر الحمل أثناء المراهقة.
- ٤- توضيح الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وطرق الوقاية منها بما فيها الإيدز.
- ٥- شرح أهمية تنظيم الأسرة عند المراهقات المتزوجات.
- ٦- توضيح أهمية الرعاية الصحية قبل الزواج.
- ٧- توضيح مخاطر العنف.
- ٨- توضيح أهمية التثقيف الصحي للمراهقين حول الصحة الإنجابية.



١) أهمية الحصول على المعلومات حول النضج الحيوي الجنسي:

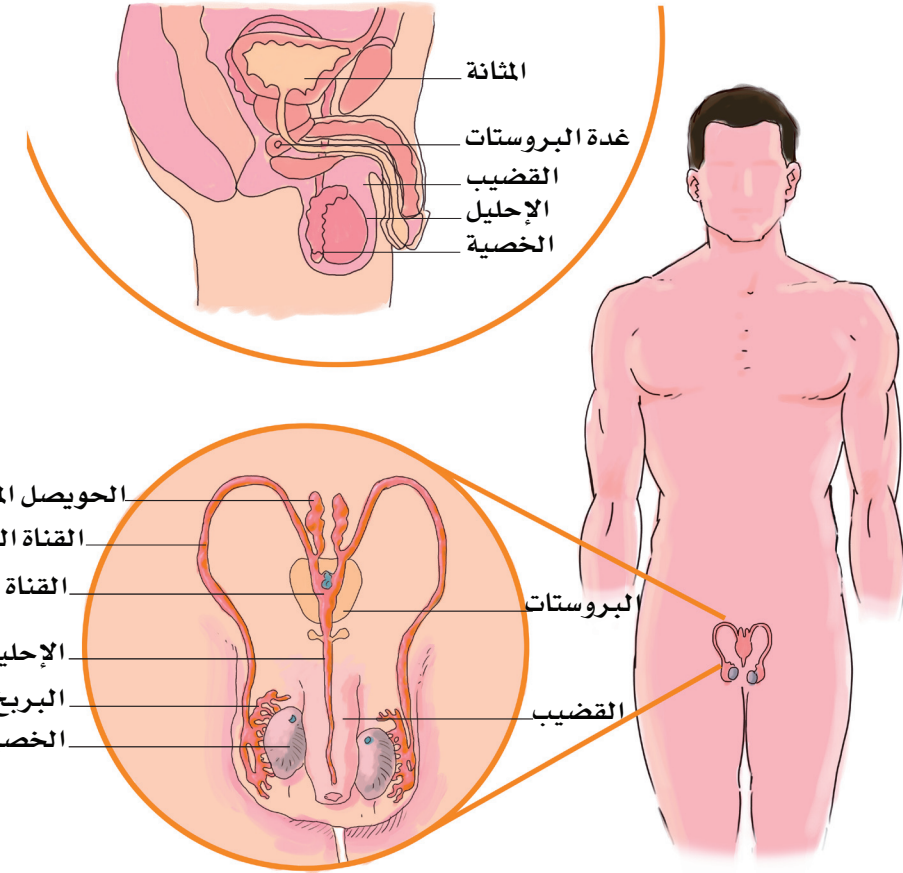
• من الضروري تزويد المراهق معلومات صحيحة ومحسوبة حول الجوانب الحيوية والجنسية وبالوقت المناسب لتكون لديهم المعرفة الأفضل بالجسم والجهاز التناسلي ووظائفه. وذلك في إطار القيم الثقافية والدينية. أن المراهقين لا يمكنهم استيعاب التغيرات السريعة التي تطرأ لديهم أو التعامل معها بدون هذه المعلومات. وعلى الأهل معرفة أن حصول أبنائهم على هذه المعلومات هو لصالحهم فهناك مصادر عديدة للمعلومات يمكن أن تؤثر في المراهق وكثيراً منها غير مناسب وغير صحيح وقد يغري المراهق بإتباع سلوك محفوفة بالمخاطر.

٢) معلومات عن تشريح الجهاز التناسلي ووظائفه عند الذكر وعند الأنثى:

• الجهاز التناسلي عند الذكور ووظيفته:

- يتكون الجهاز التناسلي الذكري من الخصيتين والبربخ والحويصلات المنوية وغدة البروستات والقضيب.
- تنتج الخصية الحيوانات المنوية (النطاف) التي تنتقل عبر قناة البربخ التي تنضج تماماً بنهايته وتصبح قادرة على الحركة والإخصاب لتعبر القناة الناقلة وتصل للحويصل المنوي الذي ينتج جزءاً من السائل المنوي وتصل بعدها القناة الدافقة عبر غدة البروستات التي تضيق للسائل المنوي المغذيات اللازمة للنطاف والتي تتفتح على الإحليل أو قناة البول ضمن القضيب لتخرج خارج الجسم دون أن تمتزج بالبول لأن غدة البروستات تنقبض مغلقة قناة البول أثناء الدفع.
- يتكون الحيوان المنوي أو النطفة من رأس يحوي العوامل الوراثية وعنق يعطي الطاقة للحركة وذيل يساعد في دفع الحيوان المنوي داخل القناة التناسلية

الأنثوية. يستمر إنتاج الحيوان المنوي ٦٠ يوماً و١٤ يوم لينضج ويتحرر أثناء الجماع حوالي ١٠٠-٣٠٠ مليون حيوان. يصل منها للتلقيح حيوان واحد يخصب البويضة ويؤثر التدخين والكحول وبعض الأدوية على خصوبة الرجل في الإقلال من عدد الحيوانات المنوية وبالتالي على القدرة الجنسية للرجل.



• الجهاز التناسلي عند الإناث ووظيفته:

يتكون الجهاز التناسلي الأنثوي من أعضاء داخلية وأعضاء خارجية.

• الأعضاء الداخلية:

- المبيضان اللذان يحتويان البويضات وينتجان هرمون الاستروجين و البروجسترون وهي هرمونات أساسية عند الأنثى.

- قناتي فالوب تبدأ القناة بالبوق الذي يلتقط البويضة من المبيض ويدخل القناة خلايا تساعد في دفع البويضة باتجاه - الرحم. وتحدث عملية تلقيح البويضة

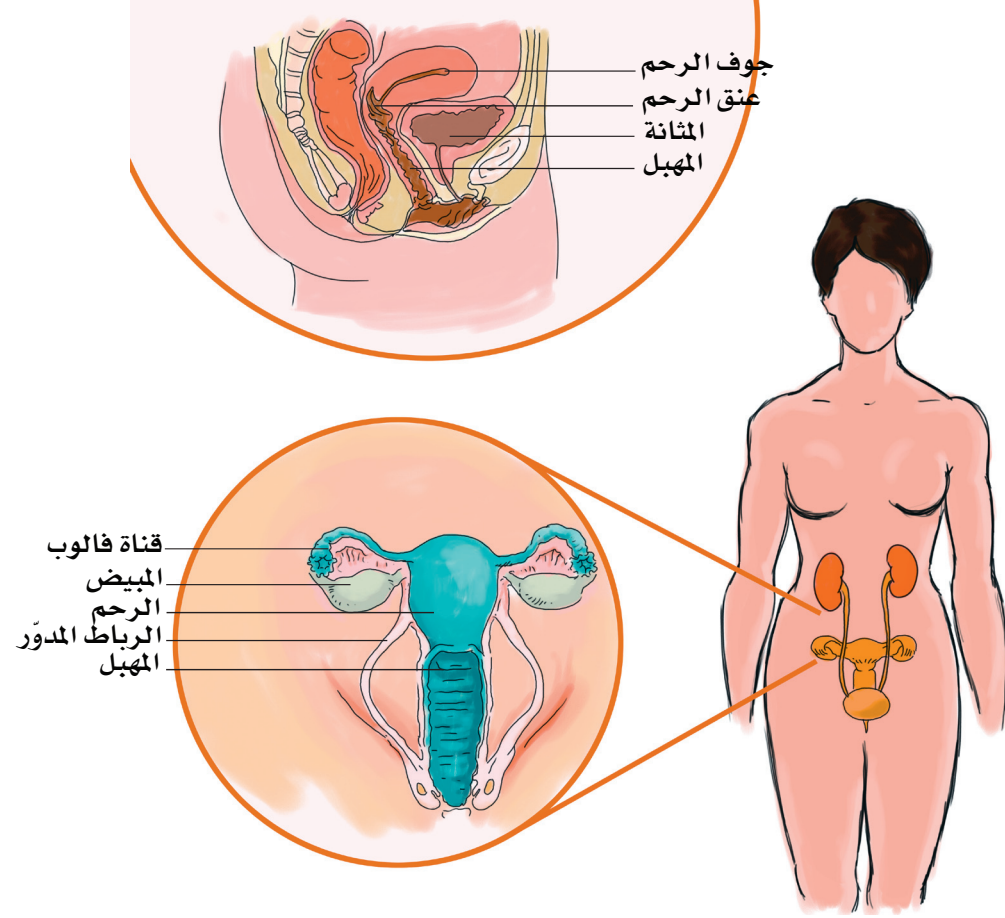
بالنطفة (الحيوان المنوي) داخل هذه القناة ويبدأ تكون الجنين داخلها.

- الرحم له شكل الأجاصة المقلوبة طوله ٧,٥ سم وعرضه ٥ سم. وينتهي بعنق الرحم وغشاء البكارة. ويتشكل طبقة سميكة قبل الدورة الشهرية لتتساقط أثناءها ويتكرر ذلك دورياً.
- المهبل قناة بطول ١٥ سم تقريباً تحيط بفوهة عنق الرحم وتبدأ بفتحة محاطة بغشاء البكارة.

• الأعضاء الخارجية:

تتكون من مجموعة من الأعضاء تحيط بفوهة المهبل وهي:

- غشاء البكارة يتمزق أثناء الجماع الأول أو لا يتمزق حسب شكله.
- غدة بروتولان تقع على جانبي المهبل وتفرز مادة مخاطية تساعد أثناء الجماع.
- البظر يقابل القضيب عند الذكر ويتكون من أنسجة حساسة.
- فتحة القناة البولية تقع أسفل البظر.
- الشفرين الصغيرين.
- الشفرين الكبيرين يحيطان بالشفرين الصغيرين.
- عظم العانة مرتفع مغطى بالشعر.



• الدورة الشهرية:

- عند ولادة الأنثى يكون لديها مليوني بيضة تقريباً يبقى منها عند البلوغ أربعمئة ألف بيضة في كل دورة شهرية تموت عشرون بيضة تقريباً واحدة منها تصل لمرحلة النضج فقط وتكون قابلة للإلقاح، ويقل عدد البويضات مع تقدم الأنثى بالعمر ليتوقف عند سن الضهي.

- وإن التدخين والأشعة وبعض الأدوية تسرع من إضمحلال البويضات.

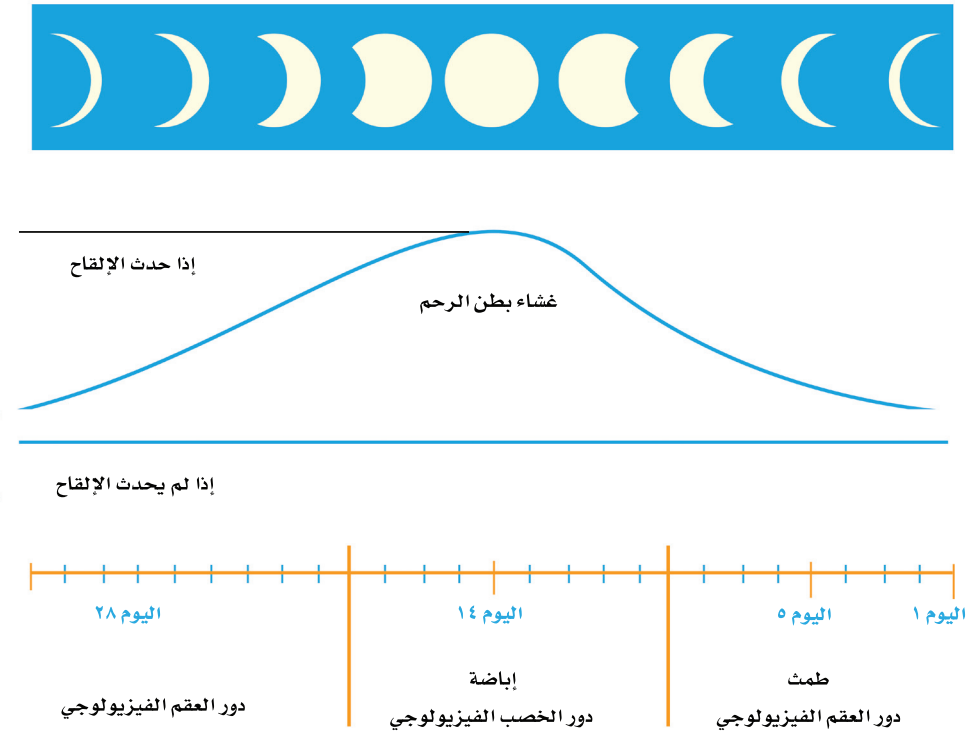
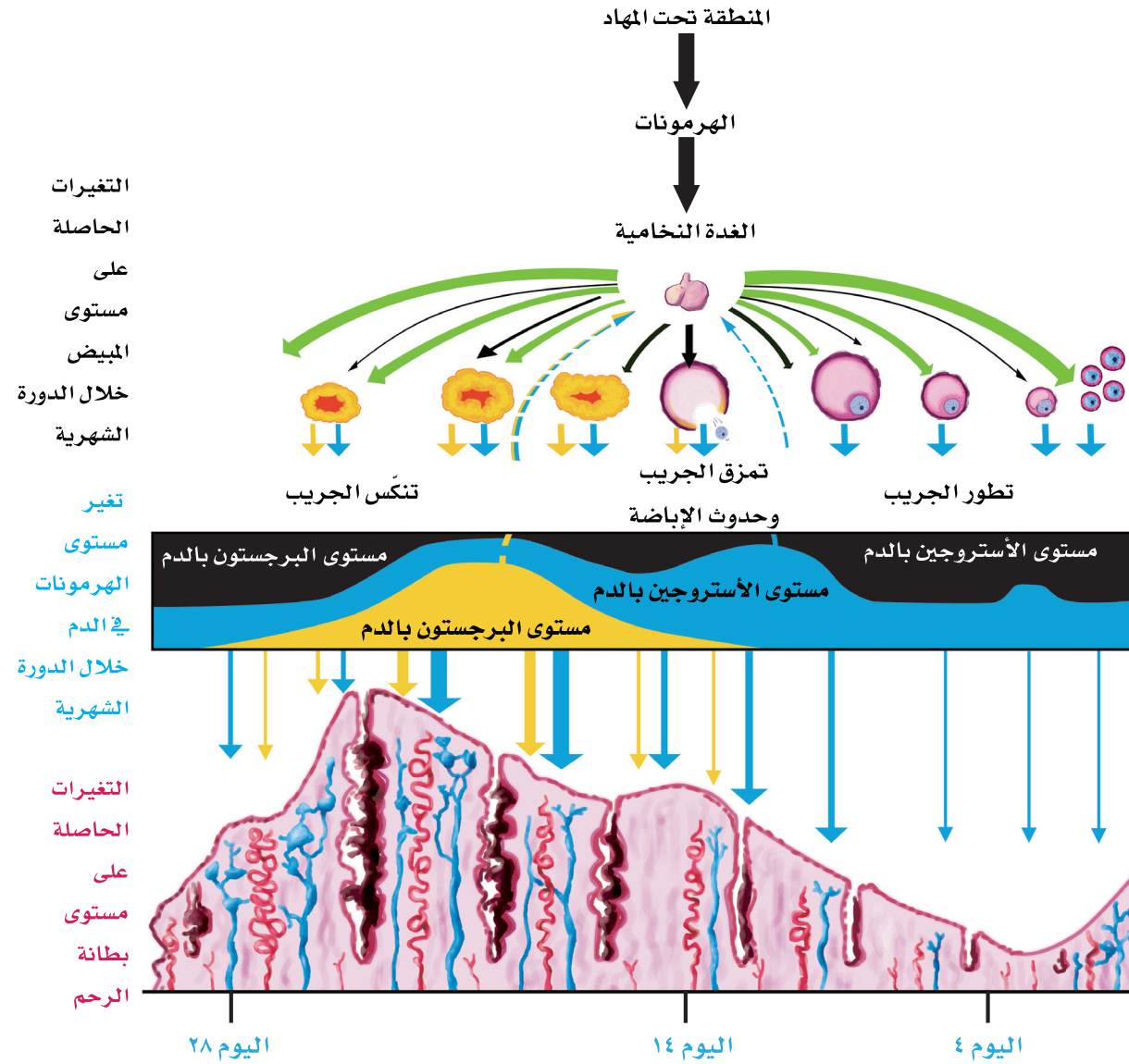
- تحدث كل شهر عند الأنثى عند البلوغ وتتوقف عندما تبلغ سن الضهي أي بعد عمر ٤٩ - ٥٠ سنة وتتراوح مدتها بين ٢٦-٣٤ يوم ابتداء من أول يوم للطمث الذي يبدأ بخروج الدم من الرحم ويستمر بين ٣-٥ أيام يتوقف بعدها حتى أول يوم من الدورة التالية.

- تحدث الدورة بتأثير حاثات وهرمونات تفرز من منطقة تحت السريير البصري والغدة النخامية في الدماغ مؤثرة على المبيض لإنضاج البيضة وقذفها من المبيض لتمر عبر القناة الناقلة إلى الرحم الذي يتأثر أيضاً بالهرمونات فتتخزن الأوعية الدموية في بطانة الرحم مهيئة البيضة للتغشيش على بطانة الرحم إن كانت ملقحة ويتكون الجنين، أما إن لم تلحق فتتخرب هذه الأوعية الدموية محدثة دم الطمث.

- تحدث الإباضة أو خروج البيضة من المبيض بمنتصف الدورة الشهرية تقريباً أي اليوم الرابع عشر.

- بتأثير ارتفاع وانخفاض الهرمونات الأنثوية في الدم وإن كانت البيضة غير ملقحة يستمر تتابع الدورة الطمثية شهراً بعد الآخر.

- أنظر المخطط التالي الذي يوضح بدء الدورة الطمثية وموعد الإباضة ومدة الإخصاب وتاريخ انتهاء الدورة.



٣) السلوك الجنسي السليم:

- الزواج الشرعي كنمط لحياة الإعفاف:

- كل الديانات والثقافات في الإقليم تعتبر الأسرة هي الوحدة الاجتماعية الأساسية. والزواج هو الطريقة الوحيدة لتكوين الأسرة وهو الوسيلة الوحيدة التي تحقق المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً في كل ما يتعلق بالجهاز الإنجابي ووظائفه وعملياته.

- والزواج يحقق المعافاة النفسية بما يجلبه من سكينه ومودة ورحمة، وهو يحقق المعافاة الاجتماعية بترسيخ قواعد بنيان الأسرة التي هي الوحدة المجتمعية الأساسية، وهو يحقق المعافاة البدنية بتلبية الرغبات الجنسية الفيزيولوجية.

٤) مخاطر الحمل أثناء المراهقة .

- معظم حالات الحمل أثناء المراهقة في منطقتنا تحدث في إطار الزواج الشرعي.

• يعتبر الحمل قبل سن العشرين وخاصة قبل سن ١٨ سنة شديد الخطورة حيث يزداد احتمال الإصابة بأمراض عديدة مرتبطة بالحمل ومن هذه الأمراض: (الانسمام الحملي - عدم نمو الجنين داخل الرحم - تسرر الولادة - تمزق الأغشية الباكر - تدلي الحبل السري - النزوف التناسلية - التهاب المجاري البولية - وغيرها).مما يؤدي لارتفاع معدل وفيات الأمهات وارتفاع معدل وفيات الولدان قبل الولادة. وانخفاض وزن الوليد الحي.

• تحدث هذه المشكلات المرضية نتيجة عدم اكتمال النمو لدى المراهقة إضافة لنقص الرعاية الصحية للأم الحامل ونقص خدمات التوليد. ويزيد الخطر أيضاً في حالة الحمل خارج إطار الزواج.

- ويعود السبب في ذلك إلى نقص المعلومات لدى المراهقات.

٥) الوقاية من الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس.

• إن العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً مرتبط إلى حد بعيد بنمط الحياة أو السلوك الذي يتبعه المراهقون والشباب فالمرهقون الذين يلتزمون بتوجهات الأسرة وبالقيم والثقافية والدينية في منطقتنا تكون الممارسات الجنسية لديهم في إطار الزواج الشرعي هم محصنون ضد الإصابة بهذه الأمراض التي تصيب أي شخص ذكراً أم أنثى كبيراً أو صغيراً.

• يمكن أن تحدث هذه الأمراض نتيجة اتصال جنسي واحد لا غير. ويمكن أن تتم العدوى من أشخاص مصابين لا تظهر عليهم أعراض وعلامات هذه الأمراض. ولا يوجد حتى الآن علاج شالفي من الإيدز والحلاً والتهاب الكبد الفيروسي البائي. وفي حال الاشتباه بتعرض المراهق أو المراهقة لأحد هذه الأمراض يجب طلب الرعاية الطبية والنفسية أحياناً وبشكل مباشر. ويوصى بحالة تشخيص أحد هذه الأمراض عند أحد المتزوجين أن تتم معالجة كلا الزوجين بنفس الوقت وإلا عادت العدوى من جديد.

• علامات الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس:

١- عند الذكور:

- خروج مفرزات غير عادية من القضيب.
- الإحساس بالألم وحك في منطقة الأعضاء التناسلية.
- ظهور رائحة كريهة من منطقة الأعضاء التناسلية.

٢- عند الإناث:

- خروج مفرزات من المهبل.
- الإحساس بالألم في منطقة الحوض وبالحك حول المهبل وبالألم في المهبل.
- ظهور رائحة كريهة من منطقة الأعضاء التناسلية.
- خروج دم بين فترات الحيض.

٣- في كلا الجنسين:

- وجود احمرار أو قرحات أو فقايع أو ثآليل على الأعضاء التناسلية.
- الحرقه أثناء التبول أو التبرز.
- الحك حول الأعضاء التناسلية.
- أعراض النزلة الوافدة مع حمى وصداع بعد عدة أيام من الجماع.
- الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس عديدة:

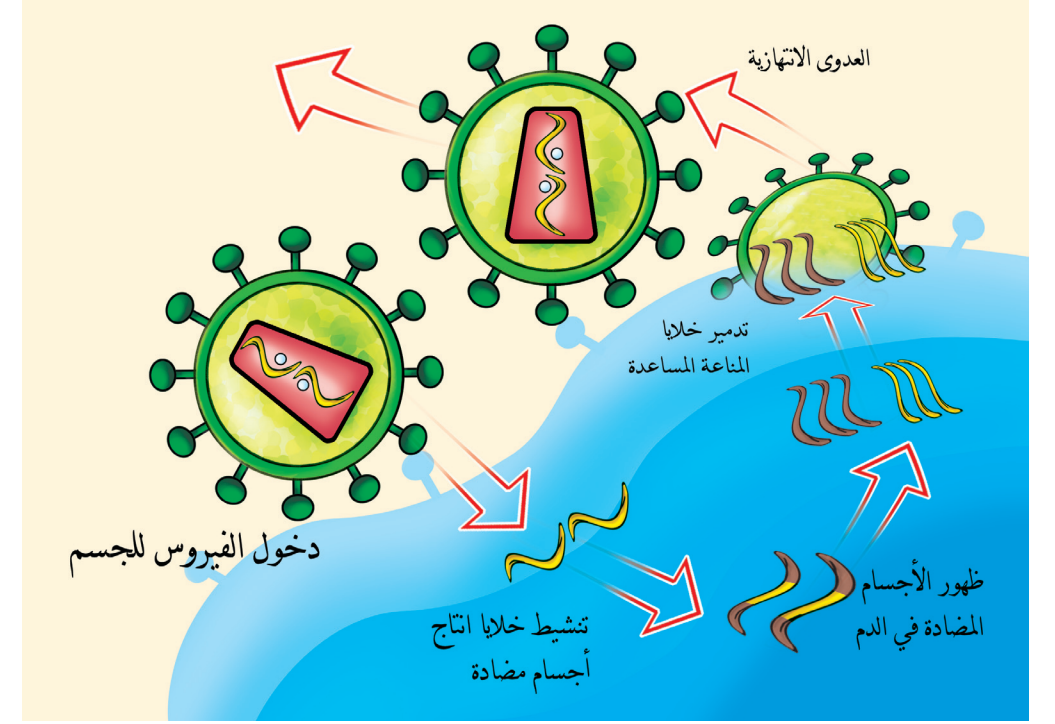
ويوضح الجدول التالي الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس.

الجدول رقم (٧) بعض الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس		
المرض	الأعراض والعلامات	خطورة المرض
مرض الإيدز AIDS العامل الممرض: (فيروس العوز المناعي البشري) (HIV)	<ul style="list-style-type: none"> • العدوى عن طريق : <ul style="list-style-type: none"> - ممارسة الجنس مع شخص إيجابي لفيروس الإيدز - استخدام محاقن أو أدوات حادة ملوثة - نقل دم أو نواتج دم ملوثة - من الأم إلى الجنين • بعد التعرض بما يتراوح بين عدة شهور وعدة سنوات : <ul style="list-style-type: none"> - تعرق ليلي. - إسهال مزمن مَعْد. - بقع بيضاء أو سلاق في الفم. - تضخم العقد اللمفاوية المؤلم. - عدوى (بالمبيضات عند النساء). - فقد الوزن لسبب غير مفهوم. - سرطان الجلد (عرن كابوزي) - الالتهاب الرئوي، السل. - أعراض دماغية. • قد يبقى المرض عدة سنوات دون أعراض. 	<ul style="list-style-type: none"> • المرض معد. • يؤدي إلى نقص المناعة ضد الأمراض عند المصاب فيصاب بأمراض انتهازية متعددة تجعل المريض عاجز طوال الوقت. • لا يوجد حتى الآن علاج شاف للمرض. • لا يوجد لقاح. • المرض مهدد للحياة.
التهاب الكبد الفيروسي البائي العامل الممرض : (فيروس التهاب الكبد) Viral hepatitis B	<ul style="list-style-type: none"> • ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع الشخص المصاب أو استخدام أدوات جارحة ملوثة أو نقل دم ملوث ومن الأم المصابة إلى الوليد. • تظهر الأعراض بعد فترة حضانة قد تدوم ٦ أشهر وتشمل <ul style="list-style-type: none"> - أعراض مشابهة للنزلة الوافدة (الأنفلونزا) - يرقان (اصفرار الجلد والعين) - تعب وإنهاك. - تغير لون البول والبراز. • الشخص المصاب يكون معدي لغيره حتى لو لم تظهر عليه الأعراض 	<ul style="list-style-type: none"> • له مضاعفات خطيرة على الكبد. • يبقى المريض معدي مدة طويلة. • لا يوجد علاج شاف. • يوجد لقاح.
الحلأ (الهربس) العامل الممرض: (فيروس الحلأ) Herpes	<ul style="list-style-type: none"> • ينتقل عن طريق ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالعدوى • الأعراض : <ul style="list-style-type: none"> - ظهور فقاقيع صغيرة مؤلمة على الأعضاء التناسلية تترافق بحكة وأحياناً بأعراض تشبه الإصابة بالنزلة الوافدة (الأنفلونزا) . - تستمر الفقاقيع أسابيع لتزول ويمكن أن تعاود الظهور. 	<ul style="list-style-type: none"> • لا يوجد علاج شاف.

السيلان العامل الممرض: (المكورة البنية) Gonorrhea	<ul style="list-style-type: none"> • ينتقل عن طريق ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالعدوى. • تظهر الأعراض بعد أسبوع إلى أسبوعين من العدوى. • خروج إفرازات من القضيب أو المهبل. • حرقه التبول كثرة مرات التبول. • مغص في أسفل البطن (الإناث) • المصاب معدي حتى لو لم تظهر عليه الأعراض. 	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن أن يؤدي للعقم وإصابة أعضاء أخرى كالقلب والعين والمفاصل • يوجد علاج.
الزهري (الإفرنجي) العامل الممرض: (اللولبية الشاحبة) Syphilis	<ul style="list-style-type: none"> • ينتقل عن طريق ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالعدوى وتظهر الأعراض بعد ٣-١٢ أسبوع على شكل • تقرحات غير مؤلمة على الفم ، والأعضاء التناسلية والثديين والأصابع تستمر أسابيع لتزول ثم تعاود بأعراض • إصابة عضوية في الجسم (كالقلب أو الدماغ أو الجهاز العصبي أو العين). 	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن أن تعدي الأم وليدها. • للمرض مضاعفات خطيرة: على القلب ،والدماغ، والعين، والعظام، والكبد ، وغيرها. • يوجد علاج.
عدوى المتدثرات العامل الممرض: (المتدثرات وهي جراثيم داخل الخلايا) Chlamydia	<ul style="list-style-type: none"> • ينتقل عن طريق ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالعدوى وتظهر الأعراض بعد ١-٣ أسبوع • بخروج إفرازات من المهبل أو من القضيب مع ألم عند التبول ونزوف خارج الدورة الطمثية مع ألم في أسفل البطن عند الإناث • قد تصل الإصابة إلى الحوض إن لم تعالج باكراً • المصاب معدي حتى لو لم تظهر عليه الأعراض 	<ul style="list-style-type: none"> • من مضاعفاته الأنتان الحوضي وقد يسبب العقم عند الإناث والذكور عدوى حوضية أكثر خطورة يمكن أن تسبب العقم في الرجال والنساء. • يوجد علاج.
داء المشعرات المهبلي العامل الممرض: (المشعرات المهبلية) Vaginal trichomoniasis	<ul style="list-style-type: none"> • ينتقل عن طريق ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالعدوى وتظهر الأعراض بعد فترة - حكة أو حرقه أو ألم في المهبل . - خروج إفرازات ذات رائحة كريهة من المهبل مع الشعور بعدم الارتياح . • يمكن أن تنتقل العدوى إلى الرجال 	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن معالجته.
الثآليل التناسلية Genital warts العامل الممرض: فيروس	<ul style="list-style-type: none"> • ينتقل عن طريق ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالعدوى وتظهر الأعراض بعد أشهر من العدوى على شكل ثآليل صغيرة على الأعضاء التناسلية مترافقة أحياناً بحكة . 	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن معالجتها.

متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز)

- الإيدز: مرض يسببه فيروس العوز المناعي البشري HIV ويصيب كلا الجنسين.



ينتقل الإيدز من طرق:

- الاتصال الجنسي.
- نقل الدم.
- استخدام المحاقن والأدوات الجارحة الملوثة.
- من الأم المصابة إلى الجنين.

• لا ينتقل المرض من طريق:

- المصافحة والملاسة.
- السعال والعطاس.
- الاستعمال المشترك لدورات المياه والحمامات والمساح.
- بين أفراد الأسرة الواحدة.
- الذباب والبعوض.

• فترة الحضانة:

- منذ بدء الإصابة بالعدوى حتى ظهور أعراض المرض تمتد بين أشهر و سنوات. يكون المصاب معدياً لغيره حين يكون اختبار الإيدز في دمه إيجابى حتى ولو لم تظهر الأعراض المرضية.

• أعراض المرض:

- في بدء الإصابة بالمرض يمكن أن تظهر على المصاب أعراض شبيهة بالأنفلونزا من حمى وتقرق وآلام مفصلية والتهاب البلعوم والرشح والصداع. تدوم ١-١٢ أسبوع ثم تزول.
- مرحلة كمون تستغرق عدة سنوات يكون المصاب معدياً حاملاً الفيروس و معدياً للآخرين دون أن تظهر عليه أعراض المرض.
- في المرحلة الأخيرة ينهار الجهاز المناعي لدى المصاب فيصبح عرضة لأمراض عدة تسمى بالأمراض الانتهازية. أي وجدت الفرصة للظهور نتيجة لنقص مناعة الشخص المصاب ومنها: التهاب القصبات والرئة - الإسهال المزمن - تضخم العقد اللمفاوية في العنق وتحت الإبط وفي المنطقة الإربية أعلى الفخذ - سرطان جلد يدعى سرطان كابوزي وظهور بقع مختلفة الأشكال والألوان والأحجام على الجلد - وقد يصاب المريض بالسل - وزوال البصر التدريجي وفقدان التركيز والوهن العام والاكتئاب ثم الموت.

• الوقاية من مرض الإيدز:

- الامتناع التام عن الممارسة الجنسية خارج إطار الزواج الشرعي.
- عدم استعمال الأدوات الجارحة للجلد و المحاقن الملوثة التي استعملها الغير قبلاً.
- التأكد من سلامة الدم المنقول.
- إمكانية انتقال المرض من الأم الحامل للجنين.

٦) أهمية تنظيم الأسرة:

- تنظيم الأسرة (تنظيم الإنجاب) عند المراهقات المتزوجات:

يمكن أن يكون الحمل أثناء المراهقة خطراً على حياتها. لعدم اكتمال نموها الجسمي والنفسي الاجتماعي. ويفضل أن يتم الحمل بعد سن العشرين وأفضل عمر للإنجاب هي بعمر بين ٢٠-٣٦ سنة.

- يمكن إرجاء حدوث الحمل عند المراهقات المتزوجات باستخدام إحدى طرق تنظيم الأسرة أو موانع الحمل ويمكن استخدامها للمباعدة بين حملين أيضاً.

- أفضل فاصل زمني بين حمل وآخر هو ثلاث سنوات لتستعيد الأم عافيتها وصحتها من آثار الحمل والولادة السابقة ويكون لديها الوقت الكافي لتربية طفلها بالشكل الأمثل. إضافة إلى أهمية المباعدة من الناحية الاقتصادية للأسرة والمصاريف الزائدة لتربية العدد الكبير من الأولاد.

- يتوفر وسائل عديدة لتنظيم الأسرة من الحبوب واللولب وغيرها وكلها مأمونة صحياً ومتوفرة في المراكز الصحية وتوزع مجاناً، على أن يتم تحديد الوسيلة المناسبة في تنظيم الأسرة بناءً على استشارة طبية، لأن بعض الوسائل تناسب أجساماً دون الأخرى مما يسبب مشاكل صحية.

- يعتبر تنظيم الأسرة سلوك حضاري يمكن الزوجين من اختيار موعد البدء بالإنجاب وعدد الأولاد والمدة بين الحمل والآخر ومتى يمكن التوقف عن الإنجاب.

- طرق تنظيم الأسرة عديدة وهي:

- العزل.
- الإرضاع الوالدي.
- فترة الأمان.
- مبيدات النطاف.
- الواقي الذكري.
- الحبوب المركبة والحبوب البسيطة.
- اللولب.
- الحقن تحت الجلد.

٧) أهمية الرعاية الصحية قبل الزواج.

- أكدت الدراسات على ضرورة الاهتمام بموضوع الصحة الإنجابية وخاصة لدى الإناث في الأعمار المبكرة. ومنذ الطفولة والبلوغ والاعتناء بصحة الفتيات قبل الزواج. لضمان حياة صحية لهن ولأبنائهن في المستقبل.

- بعض المشاكل الصحية التي تنشأ في فترة ما قبل الزواج:

١. مشاكل صحية قد تنشأ أثناء الطفولة:

- نقص النمو: نتيجة الإصابة بالأمراض الإنتانية وسوء التغذية مما يعرض الفتيات ناقصات النمو لحدوث اضطرابات النمو النفسي والفعلي وخطر إنجاب أطفال ناقصي النمو.
- نتيجة الإصابة المتكررة بالتهاب البلعوم واللوزات بالمكورات العقدية الحالة للدم نوع بيتا وقد تؤثر على القلب ويزيد حدوث الحمل عند الفتيات المصابات من تفاقم الحالة المرضية للقلب مما قد يهدد حياة الأم.

- الداء السكري:

نتيجة الإصابة به يصبح من الصعب السيطرة عليه إذا لم تتبع المعالجة خاصة خلال فترة الحمل. ويمكن أن يؤدي لوفاة الجنين.

- الأمراض الوراثية:

ومنهما فقر الدم المنجلي - والتلاسيميا - التي تحتاج المصابة بها إلى نقل دم متكرر نتيجة تخريب كريات الدم الحمراء والمصابات بهذه الأمراض يحتجن إلى رعاية خاصة.

- الإعاقة البدنية: نتيجة الإصابة بشكل الأطفال أو نتيجة الحوادث. مما يعرضهن لمشاكل جسمية ونفسية واجتماعية. يمكن أن تؤثر على حالتهم الزوجية وعلى إنجاب الأطفال.

٢. مشاكل صحية قد تنشأ بفترة البلوغ:

- الإصابة بالجنف:

نتيجة تحذب عظام العمود الفقري ونموها بشكل غير طبيعي أثناء البلوغ وهذه الحالة لها تأثيرات نفسية واجتماعية.

- عدم اكتمال النضج:

المترافق بنقص التغذية والإجهاد اليومي الزائد حيث يصبح الحمل خطراً بهذه السن ويؤدي إلى عسر الولادة إضافة لمضاعفات خطيرة على صحة الأم.

- الإصابة بالسل:

نتيجة نقص التغذية والنمو السريع خلال هذه الفترة.

- التصرفات الخاطئة:

ونتيجة عدم الرغبة بالحمل وتعتمد إسقاط الجنين والإصابة بالأمراض التناسلية وسوء استخدام العقاقير.

- الرعاية الصحية قبل الزواج:

كثير من المشكلات الصحية المذكورة يمكن أن لا تكون ظاهرة مما يتطلب إجراء فحوصات طبية لاكتشافها وتلافي أخطارها للأهداف التالية:

- التوعية حول تشريح ووظيفة الجهاز التناسلي وعملية الإخصاب والحمل والإنجاب مما يفسح المجال لإصلاح السلوك الخاطئ.

- تشجيع الفتيات المقبلات على الزواج وتنمية مهاراتهم العملية والفكرية في ما يتعلق بالصحة عموماً والصحة الإنجابية خصوصاً.

- إجراء لفحص الطبي قبل الزواج لكشف بعض الأمراض التي تهم الصحة العامة للمجتمع وخاصة الأكثر انتشاراً مثل فقر الدم المنجلي والتلاسيميا والتهاب الكبد البائي إضافة إلى الأمراض الوراثية الناجمة عن زواج الأقارب ويتم ذلك باعتماد استمارة خاصة بالفحص من قبل وزارة الصحة والمعممة على كافة الأطباء وتتضمن المعلومات التالية : (معلومات شخصية - معلومات عن الزواج - التاريخ الطبي الشخصي - التاريخ الطبي العائلي - الفحص السريري - الفحوص المخبرية - النتيجة النهائية)

- أهمية التثقيف الصحي الخاص بالفحص الطبي قبل الزواج حول:

- الأمراض الوراثية المنتشرة في المجتمع ومشاكل زواج الأقارب.
- الأمراض المعدية وغير المعدية وتأثيرها على الإنجاب والزواج.
- أهمية الحماية من الكزاز والحصبة الألمانية والتهاب الكبد البائي للجنسين معاً.
- مخاطر السلوك الخاطئ كالتدخين والكحول والمخدرات وانتقال الأمراض عن طريق الجنس.
- ممارسة الجنس الخاطئ.
- أهمية الرعاية الصحية للأم وللطفل.

معلومات شخصية:

- ١.الإسم والشهرة: ٢. إسم الأب: ٣. إسم الأم و شهرتها:
٤. تاريخ و مكان الولادة: ٥. محل ورقم القيد:
٦. العنوان ورقم الهاتف:

معلومات عن الزواج:

٧. قرابة بين العروسين نعم ☐ لا ☐ صلة القرابة: مباشرة غير مباشرة
التاريخ الطبي الشخصي
٨. حدوث البلوغ نعم ☐ لا ☐
٩. إصابة بمرض مزمن أو معدٍ: نعم ☐ لا ☐ اسم المرض: العمرعند الإصابة:
١٠. العلاج و النتيجة:
١١. معالجات دوائية حالية:
١٢. السوابق الجراحية:

التاريخ الطبي العائلي

١٣. قرابة بين الوالدين : نعم ☐ لا ☐ إسم المرض:
١٤. فرد أو أكثر مشخص لديه مرض وراثي : نعم ☐ لا ☐
١٥. قصة وفيات لولدان أو أطفال غير معروفة السبب : نعم ☐ لا ☐ العدد:
١٦. فرد أو أكثر لديه إعاقة جسدية أو عقلية أو تشوهات خلقية: نعم ☐ لا ☐ إسم المرض:
١٧. هل هناك قصة نقل دم متكرر أو نزوف متكررة : نعم ☐ لا ☐
١٨. وجود الأمراض التالية في العائلة و عدد المصابين:

- سكر دم ☐ – أمراض القلب و الأوعية ☐ – ارتفاع التوتر الشرياني ☐
– أمراض نفسية ☐ – سرطان ☐ – صرع ☐
– أمراض وراثية ☐

الفحص السريري:

١٩. الوزن: ٢٠. الطول: ٢١. فحص البطن:
٢٢. النبض: ٢٣. الضغط: ٢٤. اصغاء القلب و الصدر:
٢٥. المظهر العام و الفحص الفيزيائي:

الفحوص المخبرية:

٢٦. زمرة الدم و RH: ٢٧. العامل الاسترالي (HBs): ٢٨. MCV:
٢٩. رحلان الخضاب الآلي: ٣٠. الإيدز: ٣١. خضاب و هيماتوكريت:

النتيجة النهائية و النصائح:

تم إبلاغي على ما ورد في الاستمارة و المعلومات التي أدليت بها على مسؤوليتي الشخصية إسم الطبيب:

التوقيع:

التاريخ:

الإسم و التوقيع:

- قد يتعرض المراهقون لأنواع عديدة من العنف ضد أنفسهم أو ضد الآخرين. يمكن أن يؤثر على حياتهم وصحتهم ومستقبلهم كضحايا للعنف.

تعريف العنف:

- تعمد استعمال القوة تهديد أو تنفيذ ضد النفس أو ضد شخص أو أشخاص آخرين، أو ضد مجموعة أو مجتمع، وهذا كله يؤدي لأضرار جسيمة صحية أو نفسية أو إعاقة أو الموت.
- قد يكون العنف سلوك مؤقت أو دائم وقد يكون بدني أو نفسي أو جنسي ويمكن أن يحدث بأي مكان.

• أشكال العنف ضد المراهقين:

- العنف الجنسي والاعتداء على المراهقات من قبل أفراد العائلة.
- الاغتصاب من قبل الآخرين.
- اغتصاب حقوق الأطفال والمراهقين.

• الأسباب المؤدية للعنف:

- تفكك الأسرة وضياع قيمها.
- الإعلام وأفلام العنف.
- معاقرة الخمر وتعاطي المخدرات.

• العواقب الصحية والنفسية للعنف:

- الإصابات الجسدية.
- الحمل غير المرغوب فيه نتيجة للاغتصاب.
- الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس نتيجة للاغتصاب.
- أعراض نفسية وعصبية مثل تهيج الأمعاء العصبي وفقد الشهية العصابي والاكتئاب وفقد الثقة بالنفس. وضعف القدرة على التركيز والاضطرابات الجنسية كالضعف الجنسي والانتحار.
- تفكك الارتباط بين الأفراد والمجتمع.
- الاتجاه نحو المخدرات.
- من الضروري التوعية بالحقوق الشخصية للأفراد و رعايتهم.

• توعية المراهقين:

يمكن توعية المراهقين بمن يلي:

- الوالدان.
- الأقرباء و الأصدقاء.
- المعلمون.
- رجال الدين
- العاملون الصحيون.
- العاملون الاجتماعيون.
- التربويون والاختصاصيون النفسيون.
- المنظمات الشعبية.
- الجمعيات الأهلية.
- وسائل الإعلام.

• من المهم أن يصبح المجتمع صديقاً للأطفال والمراهقين والشباب.

معلومات هامة يفضل أن يعرفها المراهقون والمراهقات:

• تنتج الخصية الحيوانات المنوية (النطاف) بدرجة حرارة أقل من حرارة الجسم . ووجودها في الصفن يقيها بدرجة معتدلة في الطقس البارد والطقس الحار.

• لا تتوقف الخصيتان عن إنتاج النطاف عند عمر معين إلا أن وظيفتهما تتأثر عند الإصابة ببعض الأمراض الجنسية مثل سل الخصية أو سل البربخ أو بعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وسرطان الخصية.

• لا يمتزج البول مع الحيوانات المنوية أثناء الدفع والإثارة الجنسية لأن غدة البروستات تغلق مجرى البول وتمنع وصول البول للإحليل.

• العنانة (العنّة) أو عجز الحفاظ على الانتصاب تحدث بلا سبب معروف وأحياناً نتيجة حالات مرضية يمكن معالجتها وغالباً يمكن الشفاء منها.

• يمكن لقطرة واحدة من الحيوانات المنوية التي تصل إلى مهبل الفتاة أن تؤدي إلى الحمل

• في كثير من الأحيان لا يتمزق غشاء البكارة أثناء الجماع الأول وهذا يتبع شكله الطبيعي منذ الولادة ولا خوف من ذلك. يمكن أن يكون الشخص مصاباً بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ولا تظهر عليه أعراض المرض ويكون معدياً لغيره عن طريق الممارسة الجنسية.

• بعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس مثل الإيدز والحلأ والتهاب الكبد الفيروسي البائي ليس لها علاج شافٍ حالياً والعدوى بها غير قابلة للشفاء ويمكن أن تهدد الحياة أيضاً.

• ليس للأنثى علاقة بإنجاب الذكور بل يرتبط ذلك بالصفة الوراثية الذكرية عند الذكور الذين يحملون الصفتين معاً (الذكرية والأنثوية) بينما الأنثى تحمل صفتين وراثيتين أنثويتين والتقاء الصفة الوراثية الذكرية من الذكر والصفة الأنثوية من الأنثى يكون المولود ذكراً أما التقاء الصفة الوراثية الأنثوية من الذكر مع الصفة الأنثوية من الأنثى يكون المولود أنثى.

• بعض الأمراض تنتقل وراثياً ويزداد حدوثها عند الأطفال في حال زواج الأقارب وبعض هذه الأمراض تشكل خطورة على الصحة مثل فقر الدم المنجلي والتلاسيميا وغيرها لهذا ينصح بإجراء الفحوص الطبية والمخبرية قبل الزواج للتأكد من خلو الخطيبين من احتمال إصابة أطفالهم بها مستقبلاً وفي مثل هذه الحال ينصح أن تمنع العائلة الزواج بين الأقارب.

• اختلاف حجم الأثداء بين الفتاة و أقرانها أمر طبيعي.

• من واجب الأمهات توعية بناتهن بكل ما يتعلق بالدورة الشهرية وإعدادهن لهذا الأمر وكيفية التعامل معها.

• يحدث عند بعض الفتيات قبل الدورة الشهرية أو قريبا ألم شديد في البطن ومغص وصداع وألم بالثديين وينصح بالاستشارة الطبية في بعض الحالات.

• قد يكون دم الحيض أغزر أو أقل عند بعض الفتيات وهذا طبيعي أما إذا ترافق برائحة كريهة فينصح بالاستشارة الطبية.

• الاستحمام ممكن أثناء الدورة الشهرية والاعتسال واجب بعدها.

• ينبغي التأكد من تلقيح الأمهات ضد مرض كزاز الوليد بكامل جرعات اللقاح قبل حدوث أي حمل حماية للأم والجنين من هذا المرض كما تنصح الأم بأخذ لقاح ضد مرض الحصبة الألمانية لأن إصابتها بهذا المرض وهي حامل سيؤثر حتماً على صحة جنينها وسيولد مشوهاً مع ضرورة تجنب إصابتها بأمراض معدية أثناء الحمل.

• تنصح النساء المتزوجات بأن يكون الفاصل بين حمل وآخر ثلاث سنوات على الأقل لتستعيد الأم صحتها بعد الولادة السابقة وتؤمن رعاية كافية لطفلها.

• التوقيت المفضل للحمل عند المرأة بعمر ٢٠-٣٦ سنة وتنصح المرأة التي بلغت سن الأربعين بالتوقف عن الإنجاب حفاظاً لصحتها وصحة الجنين.

• تنصح النساء المتزوجات بإجراء الفحوص الدورية للكشف المبكر عن سرطان الثدي أو سرطان عنق الرحم وهذا الإجراء يسمح بالمعالجة المبكرة ويمنع تفاقم المرض إن حدث.

• تنصح كل امرأة بعمر ٤٠-٥٠ سنة إجراء صورة شعاعية دورية للكشف المبكر عن سرطان الثدي ويعتبر هذا الإجراء واقياً من احتمال الإصابة.

• تنصح الأم بالرضاعة الوالدية لأن حليب الأم أفضل وأسلم غذاء للطفل الرضيع وتكتمل الفائدة إن استمرت الرضاعة لمدة سنتين على الأقل مع إدخال الأطعمة التكميلية من عمر الستة أشهر.

• يجب على الأم الحامل الامتناع عن التدخين لأنه خطر على صحتها وصحة جنينها.

إن مضاعفات الحمل أثناء المراهقة عديدة منها:

- فقر الدم.
- ارتفاع ضغط الدم بسبب الحمل.
- تأخر نمو الجنين.
- حدوث نواسير مثنائية مهبلية ومستقيميه مهبلية.
- تسرر الولادة.
- عدم تناسب حجم رأس الجنين وسعة الحوض.
- الخداج ونقص وزن الوليد عند الولادة.
- ارتفاع معدل وفيات الأمهات المراهقات حول الولادة.
- ارتفاع معدل وفيات الرضع المولودين من أمهات مراهقات لم يبلغن سن العشرين.
- انخفاض معدل ذكاء الطفل.

مضاعفات الإجهاض أثناء المراهقة:

- النزف وفقر الدم.
- إنتان الدم.
- الإنتان الحوضي.
- تمزق عنق الرحم والمهبل.
- انتهاب الرحم أو الأمعاء.
- العقم الثانوي.

• العوامل الوراثية : لها تأثير في حدوث أمراض القلب واحتمال إصابة أكثر من شخص في الأسرة الواحدة أما إصابة الابن فليست أكيدة.

• يمكن تجنب خطورة الإصابة بأمراض القلب بإتباع نمط حياة صحية يقلل من احتمال الإصابة والوقاية بإتباع نمط حياة صحي يعتمد على :

- إقلال تناول الدسم وإكثار من تناول الأسماك.
- الامتناع عن التدخين.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- تجنب الشدات النفسية.
- مراقبة ضغط الدم الشرياني ومعالجته إن كان مرتفعاً. - مراقبة سكر الدم ومعالجته إن كان مرتفعاً.
- إجراء الفحوص الطبية الدورية لا سيما بعد سن الأربعين.
- المعالجة بحال حدوث المرض باستشارة طبية مستمرة.



أسئلة وتمارين الجزء الثاني

- الفصل الثالث (الصحة الإنجابية)

• يمكن الاستفادة منها في تمارين:

العصف الذهني - المناقشة بمجموعات - دراسة الحالة - تمثيل الدور - القصة ... الخ .

١ - السلوك الجنسي السليم هو في إطار الزواج الشرعي حصراً، علل ذلك .

٢ - لماذا يعتبر الحمل أثناء المراهقة خطراً.

٣ - ما المعلومات التي تراها مفيدة ليعرفها الجميع حول الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس ؟ وما هي طرق الوقاية منها ؟

٤ - ما أفضل فاصل زمني بين حمل وآخر ولماذا ؟

٥ - ما أفضل فترة للحمل من عمر المرأة ولماذا ؟

٦ - ما ذا تعرف عن وسائل تنظيم الأسرة ؟

٧ - لماذا الفحص الطبي قبل الزواج مهم ؟ وما هي الإجراءات التي تتم خلاله ؟

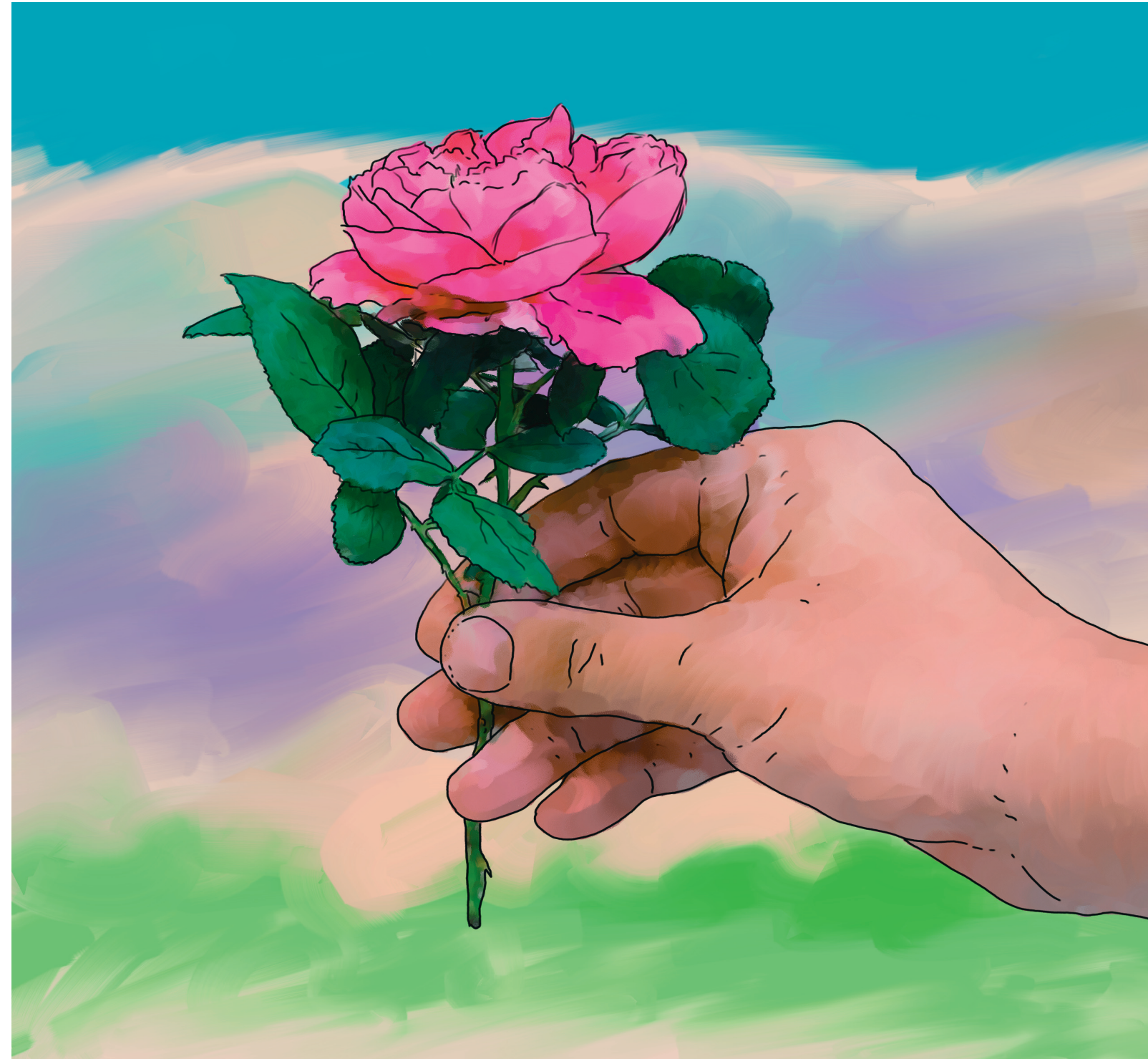
٨ - ما المخاطر النفسية من العنف وكيف يمكن منع حدوثه برأيك ؟

٩ - قيم حسب رأيك هذا الفصل وما تحب أن تضيفه عليه.

الفصل الرابع : صحة البيئة

في نهاية فترة التدريب يصبح المتدرب قادراً على:

- ١- توضيح العوامل البيئية المؤثرة على الإنسان.
- ٢- توضيح المشكلات الصحية المرتبطة بالبيئة.
- ٣- شرح محددات إصحاح البيئة.



البيئة هي مجموع ما يحيط بالإنسان ويؤثر فيه أو يؤثر هو عليها.

• **مقدمة:**

منذ ظهور الإنسان على كوكب الأرض كان هناك العديد من الأمور المحيطة به التي تهدد سلامته مثل النباتات السامة والأمراض والطفيليات والإصابات الناجمة عن السقوط والنيران وهجمات الحيوانات ودرجات الحرارة المرتفعة والمنخفضة وأحوال الطقس. لا تزال بعض هذه العوامل ذات أثر في بعض المجتمعات، وأضيف إليها مخاطر حديثة في مجتمعات أخرى بسبب التطور الصناعي و التقني.

يلعب الفرد دوراً مهماً في الحفاظ على البيئة، من خلال التعود على سلوك إيجابي ومهما كان عمره.

فخطر التلوث لا يفرق بين الناس، غنيهم و فقيرهم، صغيرهم وكبيرهم. و بعض الأفراد يصدر منهم سلوك قد يبدو صغيراً ولكنه مجموعه يسهم بشكل كبير في البيئة.

• **تعريف البيئة:**

عرفت البيئة في أواخر عام ١٩٩٥ بأنها: «كل ما هو خارجي عن المجموعات البشرية، وبالإمكان تجزئتها إلى فيزيائية و حيوية واجتماعية وثقافية الخ...، ويؤثر **بعضها أو كلها** على صحة السكان» .

• **تعريف الصحة:**

«حالة من الاكتمال والسلامة الجسدية والنفسية والاجتماعية وليس فقط غياب المرض أو العجز*».

• **تعريف صحة البيئة:**

«جوانب من صحة الإنسان تشمل نوعية الحياة التي تحددها العوامل الفيزيائية والكيميائية والحيوية والاجتماعية والنفسية في البيئة».

• **ضرورة علم صحة البيئة:**

أولاً- دراسة المخاطر الموجودة في البيئة وأثرها على الصحة.

ثانياً- استطلاع تطور الوسائل الفعالة لحماية الإنسان من المخاطر الموجودة في البيئة.

تحدد صحة الإنسان بعاملين أساسيين:

١.الوراثة: ثابتة لا تتغير إلا بطفرة.

٢.البيئة: لها تأثير كبير على الكائنات.

• **مكونات النظام البيئي:**

- المحيط الحيوي:

الموارد الدائمة (الهواء، المحيطات، البحار، الخ).

الموارد المتجددة (النباتات، الحيوانات، الخ....).

الموارد غير المتجددة (المعادن، البترول، الخ....).

- المحيط التقني

وهو المحيط الصناعي من قبل الإنسان (صناعات، شبكات، مواصلات، مزارع، الخ....).

- المحيط الاجتماعي:

وهو العلاقات التي وضعها الإنسان ليتمكن من الاستمرار في الحياة الاجتماعية (المؤسسات الاجتماعية والسياسية والثقافية، دستور، تشريعات، الخ....).

• **اختلال التوازن البيئي:**

هو أي تغير يحدث في نظام المحيط الحيوي نتيجة لعوامل طبيعية أو اجتماعية أو صناعية بحيث يؤدي هذا إلى إضرار بالبيئة واختلال توازنها وتلوثها.

- عوامل اختلال التوازن البيئي:

١- إدخال أو إخراج كائن حي جديد (نبات أو حيوان).

٢- القضاء على بعض الكائنات الحية في البيئة.

٣- تغيير الظروف الطبيعية للبيئة.

٤- التدخل غير الحكيم للإنسان في البيئة.

الملوثات:

تقسم الملوثات:

أولاً- بحسب منشئها إلى:

طبيعية : تنتج من مكونات البيئة ذاتها دون تدخل الإنسان (غبار الطلع،والأتربة والبراكين والزلازل...).

مستحدثة: تنتج مما استحدثه الإنسان من تقنيات واكتشافات (المبيدات والأسمدة والتسرب الإشعاعي،...).

ثانياً - بحسب طبيعتها:

١- حيوية. ٢- كيميائية. ٣- فيزيائية. ٤- المخاطر النفسية الاجتماعية.

تعتمد صحة الإنسان على مقدرة المجتمع في إدارة التفاعل بين النشاطات البشرية والبيئات الفيزيائية والكيميائية والحيوية.

١- الملوثات الحيوية:

الجراثيم (الحمى المالطية، التدرن،الحمى التيفية،...) ومنتجاتها (الكزاز، التسممات الغذائية،...) ، الفيروسات (شلل الأطفال ، التهاب الكبد،...) ، الطفيليات (الزحار الأميبي، الاسكاريس، الالاشمانيا،...).

٢- الملوثات الكيميائية:

الأسمدة والمبيدات الحشرية، المنظفات، مواد عديدة تدخل في الصناعة (ثنائي الفنيل الكلور، الرصاص والكادميوم..)،

عوادم السيارات والغازات المنبعثة منها سبب شائع لتلوث الهواء وبالتالي ارتفاع حرارة الأرض، ومن أسباب التلوث الكيميائي النفايات الصناعية والمواد البترولية وحرق المنتجات البلاستيكية بدون ضوابط (انبعاث الديوكسين،...).

* منظمة الصحة العالمية WHO 1948

مصادر الضجيج الرئيسية (وسائل النقل، والطيران، وأعمال البناء، والصناعة، الموسيقى الصاخبة) ، حوادث الطرق (السيارات والدراجات النارية والهوائية...) الحوادث المنزلية، حوادث الرحلات والاستجمام.

يعتبر الإجهاد جزءاً من الحياة اليومية بالنسبة لكثير من الناس، ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الآثار الصحية الخطيرة بما فيها الاكتئاب والانتحار والعنف ضد الآخرين والأمراض الجسمية والنفسية والإدمان.

- أثر التلوث والتدهور البيئي على حياة الشعوب:

يعاني مئات الملايين من الناس من أمراض الجهاز التنفسي المرافقة لتلوث الهواء.

يتعرض مئات الملايين لمخاطر فيزيائية وكيميائية في أماكن العمل وفي بيئة العيش .

يموت نصف مليون شخص نتيجة لحوادث السير .

أربعة ملايين طفل ورضيع يموتون في كل عام من الإسهال بسبب المياه والأغذية الملوثة .

يموت مئات الملايين من البشر من الطفيليات والجراثيم المعوية ، ويموت مليون إنسان بسبب الملاريا سنوياً ، ويموت ثلاثة ملايين بسبب مرض السل .

- مجالات التأثير على صحة الإنسان الناجمة عن التعرض البيئي:

- الموت المبكر لعدة أفراد.

- الموت المبكر لفرد واحد.

- مرض حاد شديد أو عجز كبير.

- مرض مزمن منهك.

- عجز خفيف.

- مرض خفيف مؤقت.

- انزعاج.

- آثار انفعالية مؤقتة.

- تغيرات نفسية خفيفة

المتطلبات الأساسية لصحة البيئة:

أولاً- الهواء التنظيف:

ويعيش ما يزيد عن ١٥٠٠ مليون شخص في المناطق المدنية في ظروف تعاني من أعلى مستويات تلوث الهواء. وقد ارتبط التطور الصناعي بيعث كمية كبيرة من الغازات السامة، ونجحت الجهود جزئياً في الحد من التلوث في العديد من دول العالم المتقدم. أما في المجتمعات الفقيرة فإن الأطفال والنساء يتعرضون بشكل خاص للإصابة بالأمراض الناجمة عن تلوث الهواء، ويعتبر التدخين من أهم ملوثات الهواء داخل المنزل.

- الأمراض الناجمة عن تلوث الهواء: تشمل الأمراض التنفسية الحادة والمزمنة (الربو، التهاب القصبات، السرطان) والأمراض القلبية الوعائية(نقص تروية إكليلية) والأمراض العينية(التهاب الملتحمة التحسسي)، أمراض نقص السمع(الضجيج)

ثانياً- مياه سليمة وكافية:

يحتاج الفرد لشرب لترين من المياه يومياً. كما أن المياه ضرورية للنظافة الشخصية والنباتات والحيوانات والصناعة. وتستعمل للنقل النهري والبحري وللتخلص من النفايات.

- الأمراض الناجمة عن تلوث المياه:الهيضة، الحمى التيفية، داء المنشقات، أمراض الجلد والعين، الخ...

ثالثاً-أغذية سليمة وكافية:

يحتاج الإنسان للبقاء حياً والنمو إلى ١٠٠٠-٢٠٠٠ كيلو كالوري/يومياً يستمدّها من الغذاء. وتوفر الأغذية الفيتامينات الضرورية والعناصر الغذائية الداعمة للمناعة.

- الأمراض الناجمة عن تلوث الغذاء: الحمى المالطية، الديدان المعوية، الزحار، التسمم الغذائي،التهاب الكبد الفيروسي الألفي، جنون البقر،تسممات كيميائية أو فطرية.
- الأمراض الناجمة عن العوز الغذائي: عوز اليود، عوز فيتامين A، عوز الحديد، عوز الكالسيوم، عوز الفلور، وعوز الفيتامين D، وعوز فيتامين B-١٢، الخ....

رابعاً- التخلص الآمن والسليم من الفضلات الصلبة والسائلة:

- تشكل الفضلات الصلبة والسائلة مصدراً هاماً للتلوث البيئي، وفي حال وجود عدم كفاءة في أساليب التخلص منها فإن البيئة تتعرض لخطر داهم وانتشار الأمراض.
- إن التصريف السليم والأمن صحياً عبارة عن سلسلة من عدة حلقات، تبدأ بالمرافق الصحية داخل المنازل والمنشآت وتنتهي بمحطات المعالجة القادرة على إزالة التلوث.
- كما أن التخزين الرديء للنفايات الصلبة (التي تعمل كأماكن تكاثر للجذران والذباب والبعوض والصراصير التي تقوم بدور نواقل سلبية) وجمعها وإدارتها ينتج عنه نقل المرض لعمال النظافة والمقيمين على حد سواء.

خامساً- سكن سليم وآمن:

تؤثر المساكن غير المناسبة بشكل سلبي على صحة الناس في المدن، وكذلك الدخل المتدني والعمل غير الثابت والإقامة غير الآمنة التي ترافق السكن المزدهم.

سادساً- السلوك الإنساني السليم بيئياً وصحياً:

يبقى السلوك الإنساني العامل الأهم في مجال الحفاظ على البيئة، إذ مهما بذلنا من جهد لإيجاد البيئة السليمة المناسبة فإن السلوك البيئي والصحي الخطأ سيؤدي لهدر كل تلك الجهود مثل الإصابة بمرض نقص المناعة المكتسب والإدمان.

سابعاً- بيئة عالمية مستقرة:

لا يمكن الفصل بين الإنسان والنظام البيئي، فملوثات الهواء المنقولة من أماكن بعيدة، ونقل النفايات الخطرة (المشعة وغيرها) خارج الحدود واستنزاف طبقة الأوزون في الغلاف الجوي وتغير المناخ، وفقدان التنوع الحيوي، والأمراض المنتقلة عبر الحدود (أنفلونزا الطيور) كلها مشاكل عالمية تهدد الصحة.

• استراتيجية تقليل الإصابة:

- الحيلولة دون وجود الخطر في المقام الأول.
- تقليل كمية الخطر الواصلة للفرد.
- منع انطلاق خطر موجود.
- تعديل سرعة أو مكان توزع أو انطلاق الخطر من مصادره.
- فصل الخطر (بالزمان أو المكان) عن من يراد حمايته.
- فصل الخطر عن طريق إدخال حواجز للمواد.
- تعديل النوعيات الأساسية للخطر.
- جعل من يراد حمايته أكثر مقاومة للأذية الناجمة عن الخطر.
- إجراءات مضادة للأذية الموجودة سلفاً من الأخطار البيئية.
- إجراء جراحة تأهيلية و تجميلية.

دور الفرد في الإصحاح البيئي:



أولاً- الحفاظ على سلامة الهواء:

- الامتناع عن التدخين في المنزل و أمام الأطفال باعتبار الشباب قدوة للأطفال والامتناع عن تدخين النارجيلة.
- الحفاظ على الحدائق والمساهمة بحملات التشجير وزيادة رقعة المساحة الخضراء.
- التثقيف الصحي للأقران حول فوائد الهواء السليم والأمراض الناجمة عن تلوث الهواء.
- الاهتمام بتجديد هواء المنزل.
- إتباع السلوك السليم بيئياً.
- المشي قدر المستطاع بدلاً من استخدام السيارة.

ثانياً- الحفاظ على سلامة المياه:

ترشيد استهلاك المياه باتباع سلوك مثل:

- أوقف التسرب.
- ضع قوارير بلاستيكية أو سدود داخل خزان المراض لخفض كمية الماء المستعمل للتنظيف.
- اجعل حمامك قصيراً وفي حوض نصف ملآن.

- لا تستعمل المرحاض كسلة مهملات.
- أغلق مصدر الماء عند عدم استعماله.
- استعمل غسالة الملابس وغسالة أدوات الطبخ (الصحون وغيرها) عندما تكونان بكامل طاقتهما.
- اغسل الخضار والصحون في حوض نصف مليء بدلاً من تمرير الماء عليها.
- ركب مصادر مياه حافظة وضع رأساً لمرش الحمام.

بعض التغييرات الصغيرة في الحديقة قد تؤدي لفرق كبير

- إجراء السقاية عند الحاجة فقط، الري المتكرر يشجع الجذور السطحية.
- إجراء السقاية في الصباح الباكر حيث يكون التبخر في حدوده الدنيا.
- ازرع الأنواع المحلية فهي تتطلب عادة ماء أقل وعملاً كذلك.
- افرش طبقة من التبن أو النشارة حول النبات فهي تبطئ التبخر وتقلل نمو العشب الضار.
- لا تنظف الممرات الجانبية بالخرطوم بل بالدلو.
- تحر وجود التسرب في صنابير الحديقة والخرطوم.
- غسيل السيارة بالدلو والإسفنجة عوضاً عن الخرطوم.
- عدم طرح الفضلات البشرية في الأنهر أو الينابيع.

ثالثاً- الحفاظ على سلامة الغذاء:

- غسل الأيدي بالماء والصابون قبل تحضير وتقديم وتناول الطعام.
- الحفاظ على نظافة أدوات تحضير الطعام وتقديمه.
- الغسل الجيد للخضار والفواكه التي تؤكل نيئة بالماء النظيف والصابون أو بأحد المطهرات.
- طبخ الطعام جيداً أو تسخينه قبل تناوله.
- حفظ الطعام بالبراد إلى حين استعماله.
- غلي الحليب أو مشتقاته جيداً قبل تناولها.
- عدم تناول الأطعمة المكشوفة التي تباع في الطرقات أو لدى الشك في سلامتها.
- حماية الطعام من الحشرات وغيرها من الملوثات.

رابعاً- التخلص الآمن من النفايات الصلبة والسائلة:

- جمع النفايات الصلبة بأوعية ذات غطاء وترحيلها بأكياس محكمة الإغلاق يومياً بالأوقات المحددة.
- الإسهام بإقلال كمية النفايات وفرزها بهدف لإعادة استخدامها.
- عدم العبث بمكبات القمامة وإحراقها.
- الحفاظ على نظافة الحمامات والمراحيض المتصلة بشبكة المجاري العامة أو بحفرة فنية بعيدة عن المنزل ومصدر المياه.
- عدم استخدام مياه الصرف غير المعالجة لري المزروعات التي تؤكل.

خامساً- الحفاظ على سلامة المسكن:

- اتخاذ إجراءات الأمان الضرورية في المنزل (كهرباء، غاز، حريق،...)
- تصميم المنزل صديق للأطفال والمسنين.
- تركيب شبك معدني ناعم على النوافذ والأبواب لدرء الأمراض المنقولة بالحشرات.

سادساً- إتباع السلوك الإنساني السليم بيئياً وصحياً:

- النظافة الشخصية و الصحة الشخصية.
- الابتعاد عن السلوك الخطرة صحياً وبيئياً.

سابعاً- الإسهام في استقرار البيئة عالمياً:

- المشاركة الفعالة في النوادي والجمعيات البيئية.
- التواصل مع المنظمات والجمعيات الشبابية العالمية.

ثامناً- مكافحة الحشرات الناقلة للأمراض.

تاسعاً- الانتباه لانتقال الأمراض من الحيوانات والطيور.

عاشراً- الانتباه لمخاطر العوامل الفيزيائية المؤثرة بما فيها الضجيج والإشعاعات والأبخرة والدخان وغيرها.

- الانتباه لمخاطر المواد الكيماوية وما تحمله من سموم مختلفة ومتنوعة.



أسئلة وتمارين الجزء الثاني

- الفصل الرابع (صحة البيئة)

• يمكن الاستفادة منها في تمارين:

العصف الذهني - المناقشة بمجموعات - دراسة الحالة - تمثيل الدور - القصة ... الخ.

١- ما هي الأخطار البيئية على صحة الإنسان ؟

٢- كيف ترى البيئة النظيفة وما شروط تحقيقها ؟

٣- ادرس حالة تتعاون فيها مع أصدقائك لإصاحاح البيئة في منطقتك ، وما هي الحلول التي يمكنكم استخدامها ؟

٤- ما هي المنظمات والمؤسسات التي ترى أنها مسؤولة عن الصحة البيئية ؟ وما دورها ؟

٥- قيم حسب رأيك هذا الفصل وما تحب أن تضيفه عليه.

الفصل الخامس : الصحة النفسية والاجتماعية والسلوكية للمراهقين

• شارك في الإشراف العلمي لهذا الفصل من وزارة التعليم العالي الاستاذة الدكتورة سلوى مرتضى

في نهاية فترة التدريب يصبح المدرب قادراً على:

- ١- تعريف الصحة النفسية.
- ٢- تحديد خصائص الصحة النفسية .
- ٣- شرح الاضطرابات النفسية الشائعة عند المراهقين.
- ٤- تحديد مظاهر الصحة النفسية .
- ٥- توضيح دور الأسرة والمجتمع في تعزيز الصحة النفسية للمراهقين.



• تعريف الصحة النفسية:

هناك تعريفات عدة للصحة النفسية منها:

- الصحة النفسية مثل أعلى نسعى كلنا نحوه وقل أن نصل إليه في كل ساعات حياتنا أن لدى كل منا مشكلات عاطفية متعددة.
- الصحة النفسية توفر مجموعة الشروط التي تحيط بالوظائف النفسية التي تتطوي عليها الشخصية بدرجة مناسبة.
- الصحة النفسية تعبير كامل وحر عن كل الطاقات الموروثة والمكتسبة التي تعمل بتناسق فيما بينها نحو هدف أو غاية للشخصية.
- الصحة النفسية تعني توفر مستويات من علاقات الشخص مع نفسه وعلاقته مع محيطه الخارجي في عملية التكيف. أي وضوح أهداف الشخص وتحكمه بما يحيط به وفهمه لنفسه .
- الصحة النفسية: هي الشعور بالسعادة والارتياح و القدرة على العيش بانسجام مع الآخرين وإسعاد ممن حوله ويكف نفسه عن تعريضهم للمشاكل و سلوكه محكوم بالقيم الأخلاقية والروحية ويكون قادراً على مجابهة المشاكل والمصاعب وتقبل الخسارة وخيبة الأمل مع سلامة الجسم ليكون معافى نفسياً وبدنياً واجتماعياً وروحياً.
- المريض النفسي: هو من اختل توازنه النفسي وشعوره بالعافية وتعرضت بعض وظائفه العقلية لشيء من الخلل كاضطراب التفكير أو الانفعالات أو الذاكرة أو الذكاء أو القدرة على اتخاذ القرار أو ينحو في كلامه وسلوكه منحى لا يتفق مع ما يفعله الأشخاص الأسوياء.

• خصائص الصحة النفسية:

- الحفاظ على شخصية متكاملة : أي التوافق بين الحاجات الشخصية والسلوك.
- التوافق مع المتطلبات الاجتماعية : أي التناسق بين الفرد والمعايير التي قبلها التراث الثقافي للمجتمع الذي يعيش فيه أي التكيف الاجتماعي دون خسارة عنصر الإبداع الذي هو مظهر الشخصية المتكاملة.
- التكيف مع شروط الواقع: أي القدرة على قبول الواقع ومعرفة حدوده وعدم الهرب من صعوباته وتحملها.
- الحفاظ على الثبات المناسب تجاه المواقف التي يتخذها الشخص في الأمور المختلفة، و التي تشمل تطور الخبرات والعلاقات الاجتماعية والقدرات والتحكم بالانفعالات.
- الحفاظ على قدر مناسب من الحساسية الانفعالية : أي التوازن خلال الانفعالات.
- المشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه : والعمل الذي يجب أن يؤديه من أجل تقدم مجتمعه.

مظاهر الصحة النفسية :



- الشعور بالأمان والطمأنينة.
- تقدير الذات تقدير مناسب لا إفراط فيه ولا تفريط.
- معرفة الفرد بطاقاته وتكوينه معرفة مناسبة.
- قدرة الفرد على التأثر الانفعالي.
- اتصال الفرد مع الواقع اتصال مثمر.
- وجود رغبات جسدية مناسبة لدى الفرد مع قدرته على التحكم بها.
- وحدة الشخصية وتكاملها.
- وجود أهداف لحياة الفرد .
- قدرة الفرد على التعلم من الخبرة .
- قدرة الفرد على تحقيق متطلبات الجماعة والقدرة على مخالفتها حين يكون ذلك مناسباً و لازماً .

حاجات المراهقين :

يرافق التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ، وهذه هي أهم الحاجات الأساسية للمراهقين :

• الحاجة الى الأمن :

وتتضمن الحاجات التالية :

- ١) الأمن الجسدي والصحة الجسدية .
- ٢) الشعور بالأمن الداخلي .
- ٣) البقاء حياً .
- ٤) الاسترخاء والراحة.
- ٥) الشفاء عند المرض .
- ٦) الحياة الأسرية الآمنة المستقرة والسعيدة .
- ٧) الحماية ضد الحرمان من أشباه الدوافع .
- ٨) المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

• الحاجة الى الحب و القبول :

- ١) الحاجة الى الحب و المحبة .
- ٢) الحاجة الى القبول والتقبل الاجتماعي .
- ٣) الحاجة الى الأصدقاء و الانتماء الى جماعات .
- ٤) الحاجة الى الشعبية واسعاد الآخرين .

• الحاجة الى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجات التالية :

- ١) الحاجة الى الأقران و الى القيمة الاجتماعية .
- ٢) الشعور بالعدالة في المعاملة .
- ٣) الاعتراف من الآخرين .
- ٤) التقبل من الآخرين .
- ٥) النجاح الاجتماعي .
- ٦) الاقتناء و التملك .
- ٧) أن يكون قائداً .
- ٨) اتباع قائد .
- ٩) الحاجة الى أن يحمي الآخرين .
- ١٠) الحاجة الى أن يقلد الآخرين .
- ١١) الحاجة الى المساواة أترابه في المظهر واللباس و المال و المكانة الاجتماعية.
- ١٢) المعاملة العادلة و تجنب اللوم.

• الحاجة إلى التربية الصحية الجنسية :

تتضمن مايلي :

- ١) التربية الجنسية .
- ٢) اهتمام الجنس الآخر وحبه .
- ٣) التخلص من التوتر.
- ٤) التوافق الجنسي الغيري .

• الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار :

تتضمن مايلي :

- ١) التفكير وتوسيع قاعدة الفكر و السلوك .
- ٢)تحصيل الحقائق وتفسيرها .
- ٣) الخبرات الجيدة و التنوع و التنظيم .
- ٤) اشباع الذات بالعمل .
- ٥) الحاجة الى النجاح ، و التقدم الدراسي .
- ٦) التعبير عن الذات .
- ٧) السعي وراء الاثارة .
- ٨) التوجيه و الارشاد العلاجي و التربوي و المهني و الأسري و الزواجي .

• الحاجة الى تحقيق و تأكيد وتحسين الذات :

وتتضمن :

- ١) الحاجة الى التغلب على العوائق .
- ٢) العمل نحو هدف ، والحاجة الى معارضة الآخرين .
- ٣) معرفة الذات و الحاجة الى توجيهها.

التكْيُف :

- هو بالمعنى الحيوي قدرة العضوية على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية ومفاجئاتها.
- وهو بالمعنى الاجتماعي قول الفرد ما تقول به الجماعة.
- وهو بالمعنى النفسي مجموعة ردود الفعل يستقيم بها البناء النفسي أو السلوك للفرد في استجابته للشروط المحددة المحيطة أو لخبرة جديدة.

الشخصية :

- الشخصية هي النظام الفعلي للإنسان في مرحلة معينة من مراحل نموه.
- الشخصية هي تلك الميول الثابتة عند الفرد التي تنظم عملية التكيف بينه وبين بيئته.

• ثبات الشخصية:

- في الأعمال و السلوك.
- في الأسلوب و التعبير.
- في البناء الداخلي أي الأسس العميقة التي تقوم عليها الشخصية.
- في الشعور الداخلي أي شعور الفرد خلال حياته باستمرار وحدة شخصيته وثباتها ضمن الظروف المتعددة التي تمر بها.

• يجب العناية بالصحة النفسية والجسمية منذ الطفولة الأولى والتعرف على السلوك السوي لاكتشاف أي تغير في السلوك يمكن أن يدل على بداية مرض نفسي (لا يكون قادراً على ابتكار وتعلم مهارات جديدة وتأدية الأعمال المكلف بها أما المشاكسة والعناد فهي مظاهر الاضطراب النفسي.

• يمكن كشف معاناة المراهق من مشكلة في الصحة النفسية إن كان سلوكه:

- لا يتناسب مع عمره كإهمال المدرسة وغيرها.
- يلحق الضرر به أو بالآخرين.
- يتصادم مع أعراف المجتمع كالسرقة أو إساءة معاملة الآخرين.

المشاعر

- المشاعر: متعددة منها (الأمان – الطمأنينة – الرضا – الحب – الحنان – العطف – التذمر – النفور – الغضب – الكره – التعاسة – اللامبالاة – القلق – السعادة – التعاطف – التودد – الصداقة – البكاء – الضحك – الابتهاج – الاستغراب).
- يمكن ملاحظة العلامات التي تدل على الشعور حيث تنمو القدرة على فهم المشاعر مما يساعد كثيراً في التحكم والتصرفات على النفس و على الآخرين.

- وإن أفضل طريقة للتعامل مع المشاعر أو الانفعالات هي عدم السماح لها بالتحكم والتوجه إلى أفضل سلوك للسيطرة عليها، ويمكن مساعدة المراهق على فهم شعوره لينمو سليماً من الناحية النفسية ويساعده الآخرون من مجتمعه على ذلك.

• ما يعاني منه الأهل مع أبنائهم خلال المراهقة:

- الخوف الزائد على الأبناء من رفاق السوء.
- مطالبتهم بالحرية والاستقلال.
- عدم قدرتهم على التمييز بين الخطأ والصواب لعدم وجود الخبرة.
- عيشهم في عالمهم الخاص.
- تمردهم و رفضهم أي نوع من النصح.

• المظاهر الشائعة للاضطرابات النفسية لدى المراهق :

- نقص الانتباه.
- اضطرابات التصرف.
- تقلب المزاج والقلق والاكتئاب.
- اضطرابات النوم .
- فقد الشهية العصبي .
- العناد .
- اضطرابات الشخصية .
- الأفكار والاتجاهات الانتحارية .
- الإدمان على العقاقير المخدرة .

• من المتوقع حدوث مشكلات نفسية للمراهقين نتيجة التغيرات البدنية والحيوية والنفسية والاجتماعية وغالبا ما يكون إهمال الصحة الجسمية مترافق مع إهمال الصحة النفسية_حيث تؤثر الصحة النفسية إلى حد بعيد في أنماط السلوك عند البلوغ

• الحلول الملائمة للمشكلات النفسية والاجتماعية عند المراهق :

- الإصغاء و الاهتمام لآراء المراهقين والعمل على حل مشكلاتهم .
- الابتعاد عن القسوة الزائدة أو الدلال الزائد والتسامح في بعض المواقف الاجتماعية وتعزيز الثقة بالنفس .
- منح الطمأنينة بإرساء مشاعر الأمان والحب و العطف .
- التشجيع على تحمل المسؤوليات الفردية .
- توجيه المراهق إلى ممارسة الهوايات الرياضية والثقافية ومصاحبة الأصدقاء الجيدين .

التغلب على التقليد الأعمى

يلجأ المراهق إلى التقليد الأعمى بطريقة عابرة أو مستمرة لعدة أسباب منها أنه يفتن بغيره ويتأثر بما يغزو العقول والقلوب، كما أن نقص الخبرات، وقلة الحنكة قد تدفع الفتاة المراهقة كذلك إلى الجري خلف التقليد حباً في الظهور. لا بأس بتجربة الأمور الجديدة المفيدة إذا اقتنع المراهق بها واختار تقليدها على بينة ولكن من المهم أن لا تمارس الأسرة سلطتها بطريقة تلغي شخصية المراهق والمراهقة فالنهى عن التقليد لا ينفع معه التقييد. وعلينا أن نشرح لعشر المراهقين والمراهقات أن كل واحد منهم شخص متميز مستقل يستفيد من الآخرين و يتعلم من حكمتهم، ويرفض أن يخضع للتقليد السلبي الذي يمسح كيان الفرد ويسمح لسلطان التقليد أن يتحكم فيه.

أظهرت الدراسات الميدانية أن ضعف الشخصية ينتج من عدة عوامل حاسمة منها التقليد الأعمى لأصدقاء السوء فتقمص الشخصيات المتذبذبة وغير المتزنة من أهم أسباب انحراف الشباب ومن أهم معيقات الشخصية السوية السليمة. وهكذا فإن عدم استخدام العقل يؤدي إلى الإنحراف الفردي والذي يؤدي بدوره إلى التفكك الاجتماعي وتعرثر عملية التنشئة. التقليد السلبي والتقمص اللاشعوري يعني التسليم بأفكار دون دليل والانقياد لأفعال لمجرد التشبه بالآخرين وبدافع الحب والإعجاب.

تشير الدراسات التربوية والموسوعات العالمية إلى أهمية الأقران في تحقيق النمو السليم للشخصية وأن المراهق المحروم من الإشباع الاجتماعي على مستوى الأصحاب سيعاني من ضعف المهارات الحياتية القادرة على تكوين العلاقات الإيجابية التي تظهر الانسجام مع العمل الجماعي. وفي ظل هذا الإطار يشكل الأصحاب لأنفسهم ثقافة تميزهم في حركة تفاعلية واعية متبادلة ولكن تكمن الخطورة في أن يتأثر المراهق ولا يؤثر، ويستمد من الأقران مكونات شخصيته بتسليم مطلق ودون تفكير مسبق أساسه النقد البناء. هذا الاحتكاك السلبي بالأقران أو الكبار في الأسرة أو مشاهير الإعلام فيه ضرر كبير على فكر ومسلك المراهق لأنه يعطل طاقاته العقلية ويكبل الابتكار بقيود التقليد فيكتفي بإتباع الآخرين عن طريق الاقتباس الآلي.

إن الفتاة في صغرها تتأثر – بصفة عامة – بوالدتها وقربياتها وأنها تحاكيهم في كثير من الأمور لتتعلم وتعتبر الأم قدوتها أما في مرحلة المراهقة فإنها علاوة على ذلك قد تقلد أترابها في المدرسة أو تقلد ما تراه في أجهزة الإعلام الخاضع للجديد من الأزياء و عرضها غيراللائق أحيانا فالمراهقة تكون مرحلة قلقه للشخصية التي لم تحدد معالمها ولم تستقل في خصوصياتها وقد تكون المراهقة مرحلة متوافقة متجانسة تشهد قدراً كبيراً من النضج، وحب التغيير والتجمل الحسن، وتحمل المهام الجسام إن قامت الأسرة بمراعاة أصول التربية الصحيحة وبذل المراهق جهده في تهذيب خلقه، وضبط نفسه، والاقتباس السليم من غيره.

المسلم متميز في جميع مراحل عمره ولا يقبل أن يكون نسخة من غيره فإن «الاستنساخ» أو التقليد الأعمى للآخرين فيه إلغاء صريح للعقل، ونكران واضح للهوية الذاتية، وإعراض مذموم عن السنن العامة التي تقوم على الفروق الفردية. ذكر الترمذي في سننه

« عَنْ حُدَيْفَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ : لَا تَكُونُوا إِمْعَةً تَقُولُونَ إِنَّا أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا وَإِنَّا ظَلَمُوا ظَلَمْنَا وَلَكِنْ وَطِنُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّا أَحْسَنَ النَّاسِ أَنْ تَحْسِنُوا وَإِنَّا أَسَاءُوا فَلَا تَظْلَمُوا.

توطين النفس بمعنى مجاهدتها كي تثبت على الطريق السوي ولئلا تتساق خلف العاطفة الخادعة التي لا تخضع لمنطق الحق ومعايير الصدق.

ومن ثمار التميز أن يترك الإنسان بصمة صالحة وسيرة حسنة بعد مماته فالإنسان الذي يترك أثراً صالحاً بعد مماته يظل ذكره حياً وكما قال الأستاذ الرافعي :

«إذا لم تزد شيئاً على الدنيا كنت أنت زائداً على الدنيا».

فكم من إنسان عاش ومات ولم يكن شيئاً مذكوراً في سجل العطاء لأنه لم يترك بصمة صالحة على أبنائه وبناته وفي مجتمعه؟ وكم من شعب عاش ومات فلم يترك أثراً صالحاً فلم يُخلد التاريخ الإنساني ذكره؟

عاب القرآن الكريم على الكافرين تقليدهم الآباء دون إتباع لدليل ولا حجة واضحة ونهى عن التقليد الذي يلغي العقل ويفسد العمل. التقليد العقيم كله مذموم في المنهج القرآني وقد نبذہ الرسول صلى الله عليه وسلم إلا إذا كان التقليد للمثل الكريمة أو لتعلم مهارات مفيدة فيكون هادياً للخير فهو مطلوب فتقليد النبي صلى الله عليه وسلم – المثل الكامل الشامل لكل مسلم – من أجل الأعمال ولا يتحقق إلا بالإخلاص والإتباع المبني على ركائز العلم الصحيح. قال تعالى :

﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ۝ ﴾ (سورة الأحزاب: ٢١)

وقال سُبْحَانَهُ ﴿ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَىٰ اللَّهُ فَبِهِدَاهُمُ اقْتَدِهْ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِن هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ۝ ﴾ (سُورَةُ الْأَنْعَام: ٩٠).

ولولا التقليد التلقائي وأسلوب المحاكاة عند الطفل لما نمت ملكاته فهذا التقليد الفطري في حدوده الطبيعية نحتاج إليه لتتعلم ولنتوافق مع المحيط الذي نعيش فيه وننتمي إليه ولكنه عندما يتحول التقليد إلى عادة عمياء فإن الشخصية السوية السليمة تضمر وتذوب حتى تفقد مقوماتها المستقلة فتصبح تابعة خاضعة مسلوبة الإرادة، منزوعة الخصائص الذاتية وقد خلق الله النفس حرة عاقلة تختار وتقرر، وتقتبس وتضيف، وتتأثر وتؤثر.

• الأسباب المؤدية للتقليد السلبي

١) النفس البشرية بفطرتها سريعة التأثر بالمحيط الاجتماعي فتستجيب عمليا للنموذج الذي تراه وتعجب به إلى درجة التطابق بين سلوك المُقْتَدِي به والمُقْتَدِي في الخير أو الشر. النفس مَجبولة على الاحتذاء بما تؤمن به ولهذا كان الثواب عظيماً لمن يقود الناس نحو الخير ويسن لهم مسالك محمودة. قال رَسُولُ اللَّهِ:

«مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً، فَلَهُ أَجْرُهَا، وَأَجْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ. مِنْ غَيْرِ أَنْ يُنْقَصَ مِنْ أَجُورِهِمْ شَيْءٌ. وَمَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً سَيِّئَةً، كَانَ عَلَيْهِ وِزْرُهَا وَوِزْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا مِنْ بَعْدِهِ. مِنْ غَيْرِ أَنْ يُنْقَصَ مِنْ أَوْزَارِهِمْ شَيْءٌ».

٢) التأثر بالأقران والشعور بأن الولاء للأصدقاء يعني أن يتفق المراهق معهم مظهراً ومخبراً فلا يشذ عنهم مراعاة لحق الصداقة وهذا فهم مجافٍ للصواب.

٣) يتوق المراهق إلى التحرر من هيمنة أسرته المتسلطة فينتقي لنفسه نموذجاً مستقلا عن أسرته يتبعه ويشبع شهواته ورغباته عن طريق التشبه بها دون تدبر بالعواقب.

٤) الشعور بالخواء الروحي.

٥) قلة الفرص التي تعلمه مهارات التعبير عن الذات، والاستقلال في اتخاذ القرار، وتمرنه على طرائق شحذ الطاقات العقلية.

٦) الانبهار بالمظاهر السائدة المنتشرة في الوسط الذي يحبه المراهق فيتمسك بالذي يشاهده ويتأثر به فعندما يشاهد إقبال الناس على تقليد شخص محبوب يندفع المراهق نحوه دون أن يفكر في مساره.

٧) تلعب وسائل الإعلام دوراً كبيراً في توطين النفوس على نماذج معينةتحقق لها الربح التجاري أو الشهرة.

٨) غياب الأسوة الحسنة التي تبذ التقليد، وتُعمل العقل، وتدفع الآخرين نحو نفس النهج. فقدان الأنموذج الصالح والقدوة السليمة أساس العديد من العلل الاجتماعية إذ تنتشر الأسوة السيئة وتنقلب الموازين رأساً على عقب.

٩) الجهل بعواقب الأمور والاعتقاد بأن التقليد أسلم وأسهل ويقود للتوفيق والنجاح.

١٠) العولة وتخلف العالم الإسلامي على الصعيد الحضاري من أكبر التحديات المعاصرة حيث يعيش المراهق في صراع داخلي وهزيمة حضارية تجعله ينظر إلى الثقافة الغربية الغالبة نظرة انبهار فيقلد الغربيين في الملبس ونمط المعيشة، والمغلوب كما قال ابن خلدون مولع أبداً بالافتداء بالغالب.

• المظاهر :

١) الغفلة عن التميز والإبداع من أهم الآثار الناجمة عن التقليد العقيم. لا يشعر المراهق أنه يتشبه بغيره فالتقليد قد يسوق المراهق من حيث لا يدري نحو أمور لا يؤمن بها ولكنه تحت ضغط الانبهار يواكب الركب. ومن الحكم المتألقة، قال ابن عطاء الله الإسكندري في كتابه (الحكم العطائية) «لا تصحب من لا ينهضك حاله ، ولا يدلك على الله مقاله .أي لا تصحب من لا يرفيك حاله الذي هو عليه؛ لعدم علو همته، فإن الطبع سراق، كما قال بعضهم:

بني اجتب كل ذي بدعة ولا تصحب من بها يوصف

يسرق طبعك من طبعه وأنت بذلك لا تعرف

٢) لا يقبل المراهق نقيد سلوكه من أصحابه لأنه يعتقد أنه على صواب مطلق.

٣) ضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص.

٤) عدم تحكيم المعايير الموضوعية في قبول ورفض المسائل، وتقييم المواقف، وموازنة الآراء.

٥) الخوف من المخالفة الفكرية أو الخروج عن مسار الخط الجماعي الذي يسير به الأصدقاء.

٦) الإعراض عن النصيحة.

٧) الانقياد لرأي الأقران بسهولة والتصلب في الأخذ برأي الأهل.

٨) غموض الغايات وغلبة الأهواء والتشبه بالآخرين دون معرفة الأهداف الكامنة خلف المظاهر التي ينساق خلفها ويعجب بها.

٩) التسرع في تبني الأفكار الجديدة من دون تمحيص.

١٠) التخلص من قيود الأسرة عن طريق الاهتمام بالشكليات والتألق المتكلف.

• تجنب التقليد الأعمى:

١. تشجيع المراهق على طرح الأسئلة فهي مهمة ويمكن استثمارها لمعرفة أمثل الطرق في تصريف وتنمية طاقة المراهق على ضوء اهتماماته.

٢. تقوم التنشئة الصحيحة على مبدأ الشورى لأنها تعطي الإنسان مساحة واسعة للتعبير والإبداع عن الرأي دون تسفيه وتعسف فالتعبير عن النفس فيه تنشيط للعقل والشورى تجعل الفرد يدافع عن القرار لأنه شارك في الاختيار. والحوار الموضوعي من أهم أساليب تنمية الثقة بالنفس التي تتعارض مع التقليد الساذج.

٣. تعظيم شأن التفكير الحر، والنظر الفاحص، والاجتهاد الواعي، والبحث المستمر من خلال الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي تنادي في مواضع كثيرة باليقظة العقلية والمسئولية الفردية كما تحض على الإقتداء بالصحيح والابتعاد عن السقيم.

٤. التشجيع على تقليد أهل الصلاح بصورة واعية فإن التشبه بالصالحين فلاح.

٥.اغتنام الفرص للتعرف على الصحبة الصالحة والاشتراك في الرحلات الكشفية التي تعلم التعاون وتكون الصداقات الحميدة.

قال الشاعر

عن المرء لا تسل وسل عن قربه

فإن كان ذا شر فجنبه سرعة

إذا كنت في قوم فصاحب خيارهم

فكل قرين بالمقارن يقتدي

وإن كان ذا خير فقارنه تهدي

ولا تصحب الأردى فتردى مع الردي

٦. تلمس التحسن البسيط في السلوك وخصه بالثناء الجميل كي يستمر ويتأصل. تقوم الأسرة أثناء التنشئة بوظيفة مزدوجة فهي تلمي طاقات أفرادها وتقوم أيضاً باكتشاف مواطن القوة لتطويرها.

٧. قد لا يسمع المراهق كلامنا أحيانا ولكنه ينظر إلى تصرفاتنا دائما فلنبذل الوسع كله لنكن قدوة حسنة.

٨. نقوم بمناقشة أفكار المراهق دون تضخيم فنقوم بنقد الفكرة لا الذات ونقوم بعلاج الأفعال لا تجريح الأشخاص فنحن لسنا ضد أصحابه لكننا ضد تقليد المراهق لبعض الممارسات الضارة التي يقتدي بها دون وعي رشيد. لا ينبذ المراهق التقليد الأعمى بالنقد القاسي بل قد يزيد عناده ويسوء حاله. الفرق شاسع بين التوضيح والتجريح.

٩. ترك البرمجة السلبية والكلمات التي تدعو للتقليد والتقاعس مثل «أنت دائماً تقلد غيرك» «أنت ضعيف الشخصية» «لا تستطيع ترك هذه العادات أبداً» «أنت من صغرك لا تطيع أهل الفضل» «أنت عكس إخوانك لا تفكر بمصلحتك ولا بمصلحة غيرك» «فلان شخصيته أقوى منك». من الكلمات الحصيفة التي تحفز المراهق وتدفعه نحو أعمال العقل ومراجعة المسائل «أنت متميز ولكنك في هذا الأمر لم تصب الحقيقة» «فكر في الأمر فإن لك رأيك الخاص بك» «أنا على يقين بأنك صاحب مواهب ستقودك نحو التفكير السليم المستقل» «ما رأيك في هذا الموقف؟» «لماذا لا تتفق مع هذا الرأي».

١٠. تعزيز جوانب العزة والقوة في شخصية المراهق والسماح له بقيادة الأمور التي يحسنها من دون أن يصاب بالغرور ومع الحفاظ على مشاعر إخوانته وأخواته والالتزام بالروح الجماعية التي تجعله يفكر وينتقد بأدب ويبيدي رأيه بروح الألفة لا المخالفة.

١١. لا بد من التفريق بين أمرين: دقة علوم العلوم الطبيعية النافعة عند الغرب، وبين علومهم الدينية التي لا يلتزمون بها وبعض أخلاقهم الفاسدة. فسبق الوهم إلى العكس جعل المراهقين وغيرهم يظنون أنّ كل علوم الغرب وآدابهم سليمة لأنّ الكثير من علومهم نافعة. إن اغتنام الفرص لبيان تلك الحقيقة الغائبة عن الأذهان في غاية الأهمية فتعظيم الغرب وإتباع مسلكهم في كل الأمور أوجد التقليد السلبي البعيد عن التفكير الناقد المبدع حتى آل الوضع المزري إلى أن نجد المراهقين والمراهقات يلهثون خلف قشور الحضارة الغربية وكان الأجدر بهم اقتباس النافع وتطويره مع الشعور الدائم بالعزة الناتجة من الانتماء للإسلام وإتباع منهجه القويم. لقد حذرنا الإسلام من موافقة الآخرين في المعاصي والمخالفات، والشبيبة هم أمل الأمة والطليعة التي تمثل هويتها.

١٢. توجيه الطاقات العقلية والأنظار نحو دراسة ومتابعة النماذج الشخصية الناجحة واستلهاهم العبر منها مع الحذر الدائم من الانزلاق في مستنقعات التقليد الجامد العقيم.

١٣. الشخصية السوية المتزنة انفعالياً والواعية عقلياً لها عدة مقومات وملامح تتميز بها منها (التفاؤل - الاستفادة من خبرات وتجارب الآخرين - الإستعانة بالله عز وجل وإتباع تعاليمه - ضبط النفس ساعة الغضب - الإحسان في استخدام اللغة المنطوقة والرمزية - التدريب على مهارات القيادة).

١٤. ومن العوامل المساعدة على تنمية شخصية الفتاة المراهقة المستقلة: تصحيح تصور المرأة عن نفسها أولاً ثم تصحيح تصورات بعض المسلمين كي يدركوا أنها شقيقة للرجل ولها طاقات هائلة - تفعيل دورها الشامل في تعمير الأرض لتترك بصمة حضارية ولتعيش متعلمة ومعلمة في محيط أسرتها ومجتمعها - التأكيد على ممارسة حق الاختيار في شئونها الخاصة واستقلالها في قراراتها المصيرية - لا بد للفتاة من تميز يليق بجمال أنوثتها فلا تترك رداء الحياء، ولا تنزع ثوب التقوى، ولا ترمي تاج الاحتشام ففي التميز عزة ما بعدها عزة - اختلاف المرأة عن الرجل عاطفياً وجسدياً لا يعني أبداً تدني مكانة المرأة - نقد المواقف غير المقبولة نقداً حكيماً).

أسئلة وتمارين الجزء الثاني

- الفصل الخامس (الصحة النفسية والاجتماعية)

• يمكن الاستفادة منها في تمارين:

العصف الذهني - المناقشة بمجموعات - دراسة الحالة - تمثيل الدور - القصة ... الخ.

١- ضع تعريفا للصحة النفسية ؟

٢- عدد أهم خصائص الصحة النفسية وعلل ذلك ؟

٣- عدد أهم مظاهر الصحة النفسية، وعلل ذلك ؟

٤- عدد مجموعة من الحالات التي يقع بها الإنسان وتؤثر على مشاعره وحالته الاجتماعية ؟

٥- ما الحلول التي تراها ملائمة للوقاية من الإضرابات النفسية عند المراهقين وما دور الأسرة والمجتمع فيها؟

٦- قيم حسب رأيك هذا الفصل وما تحب أن تضيفه عليه.

٧- اشرح مظاهر التقليد الأعمى.

٨- وضح كيفية تجنب التقليد الأعمى.

الفصل السادس : مهارات الحياة

في نهاية فترة التدريب يصبح المتدرب قادراً على:

- ١- شرح معنى الذات.
- ٢- شرح معنى التفكير الناقد والتفكير الإبداعي.
- ٣- توضيح مهارات الاتصال الفاعل.
- ٤- شرح مهارة السيطرة على الانفعالات.
- ٥- شرح مهارات التعامل مع الاختلاف.
- ٦- شرح مهارة اتخاذ القرار.



١) من أنا:

• معرفة الذات:

– لدى كل إنسان (أفكار ومبادئ ومواقف وقيم ومشاعر وعواطف وآمال وطموحات وأحلام وهوايات وقدرات وإمكانات ...)

فهل سأل نفسه ما لديه ؟

– كيف يصف علاقته بالآخرين ؟

– كيف يحب أن يصفه الآخرون (محب ، صادق ، متعاون ، محترم ... الخ) ؟

– هل هو واقعي في طموحاته، وهل يربط أحلامه بالواقع ؟

– هل هو متكيّف مع مجتمعه، وما فيه من تقاليد وعادات ومواقف وقيم ؟

– كيف يواجه المواقف المختلفة ؟

– كيف يصف انفعالاته ؟كيف يصف ما لديه ولدى الآخرين ؟ هل هناك الكثير من التشابه معهم أم هناك بعض الاختلافات؟

– هل يتقبل بعض الاختلاف بينه وبين الآخرين ؟

– هل يمكنه التعبير عن الذات أمام الآخرين وأهمية التعاون معهم ؟

• عند الإجابة على هذه الأسئلة وأسئلة مشابهة أخرى يستطيع إدراك الذات أو معرفة الذات.

٢) فن التفكير الناقد و التفكير الإبداعي:

– التفكير عملية معقدة تتم بالدماغ وإن نسبة ما يستخدمه الإنسان من طاقة الدماغ الكلية تقل عن ٥ ٪

– يفكر الإنسان عندما يتعرض لموقف لا يعرف كيفية التعامل معه.

• التفكير الناقد:

هو القدرة على إعطاء الأحكام على الأمور بعد تأن وبحث في البدائل و المعلومات ومصادرها ، وهو يرتبط بالنقاش والجدال،

ويهدف لمحاولة التشكيك بالفكرة المطروحة وإيجاد كل الأخطاء الممكنة فيها مما يجعلها فكرة أفضل لأنها تصبح قابلة

للتعديل.

• صفات المفكر الناقد:

– عقله منفتح على الأفكار الجديدة.

– لا يجادل بأمر لا يعرفه. و يبحث دائماً عن البدائل.

– يتساءل عن غير المعقول وغير المفهوم.

– يستخدم مصادر علمية موثوقة.

– التركيز على وحدة الموضوع.

– يعرف المشكلة بوضوح.

– لديه حس للمنطق والتسلسل المنطقي.

– يميز بين الحقائق والآراء.

– يتخذ موقف جديد عند توفر الدلائل المناسبة.

– يصدر التعليمات بحذر شديد.

– يمكن أن يصبح الإنسان مفكراً ناقداً بالتدريب والتعلم.

• التفكير الإبداعي:

هو البحث عن حلول أو نتائج جديدة لم تكن معروفة قبلاً ، وهو مرتبط بمجموعة من المهارات والاستعدادات عند الفرد وهو

ممتع ومثير لأنه لا يتفق مع القواعد المنطقية كغيره والتنبؤ بما ينتجه من أفكار غير ممكنة.

• صفات المفكر الإبداعي:

– الثقة بالنفس.

– القدرة على التخيل والإبداع.

– القدرة على إيجاد أشياء جديدة وتجريب طرق لم يجربها من قبل لحل المشاكل أو إنجاز المهام.

– متمسك بأفكاره لإحداث تغيرات جديدة ومفيدة رغماً من مقاومة الناس له.

• مهارات التفكير الإبداعي:

– الأصالة: القدرة على إنتاج أفكار جديدة.

– الطلاقة: القدرة على عدد كبير من البدائل.

– المرونة: القدرة على توليد أفكار غير متوقعة.

– الإفاضة: القدرة على إضافة أفكار جديدة و متنوعة لفكرة موجودة أصلاً.

– الحساسية للمشكلات: التعرف على العناصر الناقصة للفكرة المطروحة.

٣) مهارات التعبير والاتصال مع الآخرين:

• تعريف الاتصال:

– مشاطرة الآخرين ما تفكر فيه أو تشعر به.

– تبادل الأفكار والمشاعر والمعلومات مع الآخرين.

– التعبير والتواصل هو عملية تفاعل بين طرفين أو أكثر حول موضوع ما.

• مهارات الإتصال الفعال:

١. التحدث بوضوح:

– التحدث بوضوح وبصوت مسموع وبكلمات مفهومة.

– التأكد من أن الآخرين يسمعون ويرون و يفهمون الرسالة.

– استخدام كلمات مفهومة وبسيطة ومألوفة.

– استخدام ما قل ودل من العبارات.

– الجدية والحزم بما يقول وهو من مهارات الاتصال (كلام واضح محدد مختصر).

٢. الإصغاء باهتمام:

– عندما يتحدث الآخرون.

– الانتباه لما يقال وللکلمات المستعملة.

– الاهتمام بما يقوله الآخرون وعدم مقاطعتهم أثناء الحديث والتأكد من أنهم يعرفون باهتمامك.

– القدرة على التعبير عن المشاعر.

٣. المناقشة والتوضيح:

- تذكر ما قيل واستعادته بطريقة صحيحة.
- ارتجاع المعلومات.
- التأكد من أن ما قلته قد سمع على النحو الصحيح وان ما قاله الآخرين قد سمعته على نحو صحيح.

• السمع والإصغاء:

- السمع: هو حاسة سماع الأصوات تلقائياً.
- الإصغاء: هو الانتباه لما يقال ومتابعته بتمعّن **بصورة تجعلنا قادرين على فهم وجهة النظر الأخرى** أو ما يريده الشخص الذي يحدثنا.
- وهو مهارة وفن يمكن التدريب عليه وله دور في تقوية علاقاتنا بالآخرين وتبادل المعلومات بشكل أكثر فاعلية و**جِدوى**.

• أنواع التواصل:

- تواصل لفظي: يعبر عنه بالحديث و الاستماع والكتابة والقراءة الخ... . وتستخدم فيه الكلمات.

- تواصل غير لفظي: يعبر عنه بالإيماء والإشارات والنظرات ولا تستخدم فيه الكلمات. والنوعان **لا ينفصلان** في التعبير والتواصل فكل منهما يدعم الآخر.

• معوقات التعبير والتواصل:

- التعبير بطريقة غير واضحة.
- عدم تحديد الفئة المستهدفة.
- وجود مؤثرات خارجية.
- غموض الرسالة.
- عدم فهم الطرف المقابل لما قيل.

• المتحدث والمصغي جيداً هو:

- يعرف ما يريد قوله وينسجم القول مع لغة الجسد.
- يستخدم كلمات واضحة المعنى مفهومة للطرف المقابل بنبرة صوت واضحة.
- يختار المكان والزمان المناسب لقول ما يريد.
- يصغي لما يقوله الطرف الآخر حيث يفكر بالكلمات ويحللها ويحاول تفهمها.
- يتفهم وجهة نظر الطرف الثاني وموقفه من الموضوع الذي يجري الحديث عنه.
- يسيطر على انفعالاته أثناء الحديث حتى لو كانت وجهة نظر الطرف الآخر مخالفة لوجهة نظره.
- لا يقاطع حديث الطرف الآخر و لا يستهزيء بما يقوله الطرف الآخر.

٤) مهارة السيطرة على الانفعالات :

- الانفعالات هي أحاسيس تحدث داخل الإنسان وهي متنوعة منها:
 - الخوف :أي الإحساس باقتراب الخطر ويتسبب أحياناً بمنع الفرد من حسن الانجاز العملي.
 - الغضب :الإحساس بمشاعر عدوانية ناجم عن أذى أو إساءة لحقت به.
 - الشعور بالذنب: إحساس بالذنب عند إهمال واجب مدرسي مثلاً وأنه فعل شيئاً خاطئاً.
 - السعادة: الشعور بالفرح أو البهجة لأنه حصل على درجة جيدة في الاختبار مثلاً.
 - الكراهية: الشعور بالنفور من شيء ما كالتدخين.
 - الغيرة: الشعور بالغيرة لحصول شخص ما على تقدير أعلى منه.
 - الحب: الشعور بالميل الشديد نحو فرد أو شيء.
 - الحزن: الشعور بالتعاسة لفقد شيء أو فرد.
 - الأسف: الشعور بالندم لفعل شيء ويتمنى لو لم يحدث.
 - القلق: الشعور بالتردد تجاه مشكلة أو موقف ما.

• التصرف تجاه الانفعالات

يجب عدم إخفاء الانفعالات وعدم السماح لها بالتحكم فينا، ويمكن أن يطرح الإنسان أسئلة عن أفضل ما يفعله تجاه هذا الشعور نحو الآخرين، إن كان رد الفعل يضر بهم أو يؤذيهم وكيف يمكن التصرف حيال هذه المشاعر ؟ عندها يستطيع السيطرة على انفعالاته ويمكنه طلب المساعدة من الآخرين في ذلك كالأهل أو المعلمين أو الأصدقاء، يجب أن تتاح فرصة للمرافق لفهم بعض هذه المشاعر أو الانفعالات وينمو سليماً من الناحية النفسية.

٥) مهارة التعامل مع الاختلاف:

- بالنظر لما حولنا نرى التنوع والاختلاف وهناك صفات لدى الإنسان ثابتة مثل العرق والأصل والجنس والعمر، وصفات أخرى قابلة للتغيير مثل النظافة واللغة والتعليم ومستوى الدخل، يمكن امتلاك القدرة على تغييرها.
- لهذا التنوع ايجابيات إذا قبلنا بها و وضعنا أنفسنا في مكان الشخص الآخر وفهمنا تصرفه الناتج عن خلفيته الثقافية والاجتماعية.
- إن مشاركة الآخرين آرائهم ومشاركتهم بآرائنا عن طريق الحوار البناء القائم على الاحترام بين الطرفين هو الخطوة الأولى في تقبل ما هو مختلف عنا والقدرة على التفاعل مع العوائق التي قد تواجهنا في محاولة تقبلها إذا عرفنا أننا نشابه بالكثير من الصفات ونشترك بالمصالح والحاجات خاصة إذا عرفنا أننا نشترك بكثير من المشاعر.

٦) مهارة حل المشكلات:

• المشكلة:

موقف يواجهه الفرد أو مجموعة من الأفراد ويحتاج إلى حل حيث لا يرى طريقاً واضحاً للحل المنشود وليست جميع المواقف التي يواجهها الفرد مشكلات بالنسبة له هي مشكلة للآخرين، وما يعتبر مشكلة اليوم لا يعتبر مشكلة الغد.

- خطوات تحليل المشكلة والوصول للحل:
- تحديد المشكلة.
- تحليل المشكلة وتحديد أسبابها.
- اقتراح الحلول.

٧) مهارة اتخاذ القرار:

• القرار:

هو اختيار ما يراد فعله ويترتب عليه الالتزام المنطقي والعاطفي باتخاذ الخطوات العملية بتنفيذه

- عملية اتخاذ القرار:

هي عملية تفكير تهدف إلى اتخاذ أفضل البدائل أو الحلول الممكنة للفرد في موقف معين من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف ويتم فيها بحث ما يجب فعله ولماذا.

• أهمية اتخاذ القرار:

- في أن يكون صائباً استناداً إلى معلومات صحيحة ودقيقة ويعتمد ذلك على مدى القدرة للنجاح في الاختيار.
- اتخاذ القرار يعتمد على عوامل متعددة تؤدي لاتخاذها من حيث المعلومات المتوفرة والوقت والمهارة اللازمة لتوفيره والعلم بأنه سيكون القرار الأفضل.

• خطوات اتخاذ القرار:

- ١- تحديد المشكلة .
- ٢- وضع الخيارات / البدائل .
- ٣- رصد السلبيات والايجابيات للخيارات / البدائل .
- ٤- الأخذ بعين الاعتبار / القيم الاجتماعية- القيم الدينية / .
- ٥- اختيار الحل أو البديل الأفضل .
- ٦- اتخاذ القرار .
- ٧- تنفيذ القرار .
- ٨- تقييم القرار .
- ٩- الاستفادة من التجربة والخبرة .

• أنواع السلوك لمقاومة ضغط الآخرين :

- ١- السلوك الحازم .
- ٢- السلوك السلبي .
- ٣- السلوك العدواني .

أسئلة وتمارين الجزء الثاني

الفصل السادس (أنماط الحياة)

- يمكن الاستفادة منها في تمارين:

العصف الذهني - المناقشة بمجموعات - دراسة الحالة - تمثيل الدور - القصة ... الخ.

١- تذكر ما لديك من صفات شخصية مثل (المبادئ - القيم - المشاعر - الهوايات ... الخ) ، هل نسيت بعضها ؟ وبماذا تحب أن يصفك الآخرون ولماذا ؟ (تذكر أهمية إدراك الذات وتكيفها مع الواقع)

٢- لوعرضت عليك مشكلة صحية ما كيف تحلل أسبابها؟ وكيف تضع الحلول المنطقية المناسبة لهذه الأسباب ؟ (تذكر صفات المفكر الناقد)

٣- أكتب وادرس حالة مشكلة صحية ما درسها من قبلك مجموعة من الأشخاص ووضعوها لها حلولاً مفيدة، وعند دراستك لهذه الحلول خطرت في ذهنك مجموعة من الأفكار لم تكن مطروحة من قبل وأبديت لهم حلولاً جديدة وأقتعتهم بفائدتها فاختاروها وكنت على ثقة بالنجاح في حل المشكلة واقتناع الجميع بذلك.

(هل بإمكانك أن تظهر قدرتك على الإبداع وثقتك بالنفس في ذلك ؟. فكر وعلل ثم أجب)

٤- لماذا تتواصل مع الآخرين وكيف يمكنك أن تتقل لهم ما تعرفه من معلومات وتحس بمشاعر الاهتمام بهم وتتقبل لما لديهم من الأفكار التي يمكن أن تكون مختلفة عما تفكر به. (حدد تعريفاً للاتصال وأذكر مهارات الاتصال الفعال وأضف ما لديك من أفكار جديدة)

٥- تتعرض لمجموعة من المشاعر والانفعالات كل يوم، حدد خمسة من المشاعر الإيجابية ومقابلها خمسة سلبية، هل درست رد فعلك تجاه هذه الانفعالات ؟ وهل درست ردود فعل الآخرين تجاهها ؟ (كيف يمكنك التفكير وإبداع الحلول للسيطرة على انفعالاتك ؟ أكتب قصة قصيرة حول تصرفك الإيجابي تجاه انفعالاتك)

٦- ما الصفات التي تراها لديك مشتركة مع الآخرين ؟ وهل ترى أن أكثرها متشابه أم العكس ؟ هل يمكنك التجاوب مع صفات نقيضة لك (استيعاب الطرف الآخر) ؟ (تذكر إمكانيتك وقدرتك على التعامل مع الآخرين واحتوائهم)

٧- قيّم هذا الفصل حسب رأيك وما تحب أن تضيفه عليه.

الأسس العامة لرعاية المراهقين من المنظور الإسلامي:

أولاً-الصحة الخُلقية:

ويقصد بها مجموعة من المبادئ الخلقية والفضائل السلوكية والوجدانية التي يجب أن يتمتع بها الطفل منذ تمييزه وتعلقه إلى أن يتدرج مراهقاً شاباً يصنع نهضة الأمة، وممالا شك فيه أن تلك الفضائل هي ثمرة من ثمرات الإيمان الراسخ والتنشئة الدينية الصحيحة.

فالطفل منذ نعومة أظفاره حين ينشأ على الإيمان بالله ويُربى على الخشية منه والمراقبة له والاعتماد عليه، تصبح عنده الملكة الفطرية لتقبل كل فضيلة والاعتیاد على كل خلق كريم، لأن الوازع الديني الذي تأصل في ضميره والمراقبة الإلهية التي ترسخت في وجدانه والمحاسبة النفسية التي سيطرت على إحساساته؛ كل ذلك بات حائلاً بينه وبين الصفات القبيحة والعادات الآثمة. ومن المبادئ الهامة للحفاظ على الصحة الخلقية:

(١) **التعويد على حسن الخلق والمعاملة والملاطفة للآخرين:** حث الإسلام على التخلق بالفضائل والمكارم والتأدب على أفضل الأخلاق وأكرم العادات، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((ما نَحَلَ والدٌ ولدًا من نَحَلٍ أَفْضَلَ من أدب حسن)) سنن الترمذي [جزء ٤ - صفحة ٢٣٨] ،

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

((ثلاث من كن فيه حاسبه الله حسابا يسيرا و أدخله الجنة برحمته قالوا : لمن يا رسول الله ؟ قال : تعطي من حرمك و تغفو عن ظلمك

و تصل من قطعك قال: فإذا فعلت ذلك فما لي يا رسول الله ؟ قال : أن تحاسب حسابا يسيرا ويدخلك الله الجنة برحمته))

المستدرك [جزء ٢ - صفحة ٥٦٣] .

(٢) **النهى عن مخالطة قرناء السوء:** للصديق أثرٌ كبيرٌ في استقامة الشاب وصلاح أمره وتقويم أخلاقه لذا نهى الإسلام عن مصاحبة قرين السوء، عن أبي سعيد رضي الله عنه: عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

((لا تصاحب إلا مؤمنا ولا يأكل طعامك إلا تقي)) سنن أبي داود [جزء ٢ - صفحة ٦٧٥] ،

عن أبي موسى عن النبي صلى الله عليه وسلم قال :

((مثل المجلس الصالح ومثل جلس السوء كحامل المسك ونافخ الكير فحامل المسك إما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحا طيبة، ونافخ

الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحا خبيثة)) صحيح ابن حبان [جزء ٢ - صفحة ٢٢٠] .

(٣) **التحذير من التشبه والتقليد الأعمى:** قال صلى الله عليه وسلم:

((ليس منا من تشبه بغيرنا)) سنن الترمذي [جزء ٥ - صفحة ٥٦] ،

وهذا لا يعني ألا نأخذ عن الغرب العلم المفيد والحضارة النافعة لقوله صلى الله عليه وسلم :

((كلمة الحكمة ضالة كل حكيمة وإذا وجدها فهو أحق بها)) مسند الشهاب [جزء ١ - صفحة ٦٥]

ولكن القصد أن ندع تقليدهم في السلوك والأخلاق والعادات وكل ما يتعارض مع تعاليم ديننا لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الذات وذوبان الشخصية وهزيمة الروح.

الفصل السابع :

المراهقة من المنظور الديني

• شارك في الإشراف العلمي لهذا الفصل د. زكريّا الخولي مدير التوجيه التربوي في وزارة الأوقاف

المراهقة من المنظور الديني:

من أهم مشكلاتنا الاجتماعية تربية أبنائنا وبناتنا في البيوت والمدارس لاسيما في مرحلة المراهقة، ومن المؤسف أن بيوتنا ليست على نمط واحد في التربية، وأن أمهاتنا وآباءنا ليسوا على مستوى متقارب في أساليب التوجيه، فمن بيوتنا ما ينشأ فيها الولد ذكراً أو أنثى على الجبن والخوف وضعف الشخصية واضطراب التفكير، ومنها ما ينشأ فيها على الميوعة والفوضى والدلال الذي يفسد الفطرة ويقتل الاستقامة، ومن بيوتنا ما ينشأ فيها الولد جاهلاً غير نظيف بعيداً عن الآداب الاجتماعية الراقية، ومنها ما ينشأ الولد متعالياً مترفاً بعيداً عن المشاركة الوجدانية للناس في أفراحهم وأحزانهم، ومن بيوتنا ما ينشأ فيها الولد متديناً يفهم الدين مليئاً بالأخطاء والخرافات، ومنها ما ينشأ فيه الولد متحرراً من العقيدة والدين.

• تكمن أهمية هذه المرحلة في جوانب عدة:

- كون مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية؛ إذ هي مرحلة نمو عقلي وجسدي واندفاع قلبي وعملي.

- تكوّن هذه الشريحة من الناحية البشرية فئة مهمة من السكان في سورية لأنها تشكل العدد الأكبر إذ تبلغ نسبة المراهقين ما يقارب الخمس تتزايد هذه النسبة في كل عقد من الزمن حوالي المليون نسمة.

- ومن ناحية التنمية فإن سورية من الدول ذات المعدل المتوسط إذ يبلغ ترتيبها عام ٢٠٠٥م (١٠٦) من بين دول العالم بينما كان ترتيبها عام ٢٠٠٣م (١٠٣)، وعام ١٩٩٣ (٧٣) وفي هذا العام بلغت نسبة البطالة في سورية ٨,٩٪ وكان نصيب الشباب فيها من (١٥-٢٥) سنة ٧٣,٢٪.

ولما كان الشباب في كل أمة عمادها وثروتها وعدة مستقبلها ومعقد آمالها والدرع الواقعي الذي تعتمد عليه في الدفاع عن كيائها كان من الواجب الاهتمام بهذه الشريحة وتوجيه طاقاتها لما فيه نفع وخير الأمة.

نعتمد في رعاية المراهق والاهتمام به على بعض الأسس التي يفنقر إليها لنمو صحيح للمراهق ومن ذلك الاهتمام بالمحاور التالية:

٤) انتهى عن الاستماع إلى الغناء الخليع وكل ما يؤدي إلى الفساد والانحراف: لما كان من أهم مقاصد الشريعة الإسلامية حفظ الكليات الخمس(الدين-العقل-النسب-النفس-المال) ولما كانت الأغاني الماجنة تثير كوامن الغرائز وتوجه نحو الزنى وتشجع على الإباحية والمفاسد الاجتماعية؛ فقد نهى الشرع عن الاستماع إليها لما في ذلك من تيسير للانحراف، قال صلى الله عليه وسلم: ((ليكنن من أمّتي أقوام يستحلون الحر والحرير والخمر والمعازف)) صحيح البخاري [جزء ٥ - صفحة ٢١٢٣] ويقاس على الغناء في الحرمة مشاهدة الأفلام التي تحض على الانحراف والإجرام وتهيج الغرائز وقراءة القصص والمجلات الماجنة التي تدفع بالشاب إلى طريق الغواية والفجور.

٥) انتهى عن الميوعة والانحلال: حين تكون تربية الطفل بعيدة عن العقيدة الإسلامية، متجردة من التوجيه الديني والصلة بالله، فإن الطفل يترععرع على الفسوق والانحلال فيتبع نفسه هواها ويسير وفقاً لمزاجه لا يردعه حياء فيُصَل ويُصَل قال تعالى:

﴿فَإِنْ لَّمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ (القصص/٥٠) عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

((صنفان من أهل النار لا أراهما بعد نساء كاسيات عاريات مائلات على رؤوسهن مثل أسنمة البخت المائلة لا يرين الجنة ولا يجدن ريحها ورجال معهم أسواط كأذناب البقر يضربون بها الناس)) مسند أحمد بن حنبل [جزء ٢ - صفحة ٣٥٥] ،

عن أبي هريرة قال :

((لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم الرجل يلبس لبسة المرأة والمرأة تلبس لبسة الرجل)) صحيح ابن حبان [جزء ١٣ - صفحة ٦٢].

٦) تعويد المراهقين على قول الحق والنقد والتفكير: لا بد للآباء من تدريب أبنائهم على الشجاعة في قول الحق ولو على أنفسهم وأن يطالبوا بحقوقهم مهما كانت قليلة وأن يؤدوا ما عليهم من واجبات وحقوق للآخرين، وقد نقلت كتب السنة من ذلك ما رواه النسائي وابن ماجة عن عائشة :

((أن فتاة دخلت عليها فقالت إن أبي زوجني ابن أخيه ليرفع بي خسيسته وأنا كارهة قالت اجلسي حتى يأتي النبي صلى الله عليه وسلم فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم فأخبرته فأرسل إلى أبيها فدعاه فجعل الأمر إليها فقالت يا رسول الله قد أجزت ما صنع أبي ولكن أردت أن أعلم النساء من الأمر شيء)) سنن النسائي [جزء ٦ - صفحة ٨٦] ،

ورأى عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه ولداً له في يوم عيد، وعليه ثوبٌ خلق (قديم) فدمعت عيناه، فرآه ولده فقال:

((ما يبكيك يا أمير المؤمنين؟ قال: يا بني، أخشى أن ينكسر قلبك إذا رآك الصبيان بهذا الثوب الخلق؟! قال: يا أمير المؤمنين إنما ينكسر قلب من أعدمه الله رضاه، أو عق أمه وأباه، وإني لأرجو أن يكون الله تعالى راضياً عني برضاك))

وكذلك يجب أن يفهم الآباء أبناءهم أن الشجاعة لا تعني التهور وإنما تعني التصرف الحكيم المتوازن في جميع المواقف بينما التهور يعني الحمافة.

٧) تعويد المراهقين على الإيثار والتضحية: الإيثار خلق نبيل، إذا قصد به وجه الله تعالى كان من أول الأصول النفسية على صدق الإيمان وصفاء السريرة وطهارة النفس وهو في الوقت نفسه دعامة كبيرة من دعائم التكافل الاجتماعي وتحقيق الخير لبني الإنسان، وقد سجل القرآن للأنصار إيثارهم وتعاطفهم فقال تعالى:

﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قُلُوبِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنَ نَفْسِهِ فَاُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (الحشر/٩).

• **وقد عالج الإسلام كثيراً من الظواهر التي قد تعترض حياة الطفل. ومن هذه**

الظواهر:

- الكذب: حذّر رسول الله صلى الله عليه وسلم من الكذب لما يترتب عليه من مفساد اجتماعية فقال:

((إياكم والكذب فإن الكذب يهدي إلى الفجور وإن الفجور يهدي إلى النار وإن الرجل ليكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذابا وعليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر وإن البر يهدي إلى الجنة وإن الرجل ليصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً)) سنن أبي داود [جزء ٢ - صفحة ٧١٥] ،

وأكد التحذير على المربين والآباء حتى ولو كان الكذب بقصد الإلهاء أو الترغيب، عن عبد الله بن عامر أنه قال:

((دعيتي أمي يوما ورسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا فقالت ها تعال أعطيك فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم « وما أردت أن تعطيه ؟ » قالت أعطيه تمرا فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم « أما إنك لو لم تعطيه شيئا كتبت عليك كذبة)) سنن أبي داود [جزء ٢ - صفحة ٧١٦] .

- السرقة: لا يتم تجنب هذه الظاهرة إلا بتربية الطفل وتنشئته على مراقبة الله والخشية منه وتعريفه بحدوده. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((كل المسلم على المسلم حرام دمه وماله وعرضه)) صحيح مسلم [جزء ٤ - صفحة ١٩٨٦]

وقال الله تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ﴾ (آل عمران/٥).

روى عبد الله بن دينار:

((خرجت مع عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى مكة فأنحدر بنا راع من الجبل فقال له عمر ممتحناً: يا راعي بعني شاة من هذه الغنم فقال إني مملوك، فقال عمر قل لسيدك أكلها الذنب فقال الراعي فأين الله؟ فبكي عمر رضي الله عنه ثم غدا مع المملوك فاشتراه من مولاه وأعتقه وقال له أعتقك في الدنيا هذه الكلمة وأرجو أن تُعتِكَ في الآخرة)).

- السباب والشتائم: السبب في هذه الظاهرة يعود إلى أمرين أساسيين هما (القذوة السيئة - مخالطة الفاسدين)، وقد عالج الإسلام ذلك فأوجب على الآباء والأمهات أن يكونوا قدوة حسنة للأولاد في حسن الخطاب وتهذيب اللسان وأن يجنبوا أولادهم لعب الشارع وصحبة الأشرار وقرناء السوء قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((الرجل على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال)) سنن أبي داود [جزء ٢ - صفحة ٦٧٥] ،

كما أوجب الإسلام تلقين الأولاد الأحاديث التي تحذر من السباب والشتائم وتبين عاقبة الفحّاشين، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء)) سنن الترمذي [جزء ٤ - صفحة ٣٥٠] ،

وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((إن من أكبر الكبائر أن يلعن الرجل والديه ، قيل: يا رسول الله وكيف يلعن الرجل والديه ؟ قال: يسب الرجل أباً الرجل فيسب أباه ويسب أمه فيسب أمه)) صحيح البخاري [جزء ٥ - صفحة ٢٢٢٨] .

إذاً فالتربية الإيجابية تدعم الصحة الخلقية بإصلاحها النفس الإنسانية وتقويم ما اعوج وفسد منها، وقد انتبه علماء التربية والاجتماع في الغرب لهذه الصلة الوثيقة بين الإيمان والأخلاق، حيث يقول الفيلسوف الألماني فيخته: (الأخلاق من غير دين عبث) ، ويقول كانت: (لا وجود للأخلاق دون اعتقادات ثلاثة وجود الإله وخلود الروح والحساب بعد الموت).

ثانياً- الصحة الجسمية:

من المسؤوليات الكبرى التي أوجبها الإسلام على المربين من آباء وأمهات ومعلمين و معلمات مسؤولية التربية الجسمية، لينشأ الأولاد على خير ما ينشؤون عليه من قوة الجسم وسلامة البدن ومظاهر الصحة والحيوية والنشاط؛ وقد رسم الإسلام منهجاً علمياً للصحة الجسمية يقوم على:

١) وجوب النفقة على الأهل: لقوله تعالى :

﴿..... وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (البقرة/٢٢٣)،

ومن النفقة على العيال تهيئة الأب لأهله وعياله الغذاء الصالح والسكن الصالح والكساء الصالح حتى لاتتعرض أجسامهم للأسقام وتتهلك أبدانهم الأوبئة والأمراض، وقال صلى الله عليه وسلم:

((دينار أنفقته في سبيل الله ودينار أنفقته في رقة ودينار صدقت به على مسكين ودينار أنفقته على أهلك أعظمها أجراً للذي أنفقته على أهلك)) صحيح مسلم [جزء ٢ - صفحة ٦٩٢] ،

وإذا كان للأب الأجر والثواب في التوسعة على عياله فإن عليه الوزر والإثم إذا أمسك عن الإنفاق؛ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

((كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت)) سنن أبي داود [جزء ١ - صفحة ٥٢٩] .

٢) مراعاة النظافة في الأمور كلها: حفاظاً على صحة المسلم نبيه الإسلام إلى ضرورة الاهتمام بالنظافة فأوجب الغُسل؛ قال صلى الله عليه وسلم:

((حق على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يوما يغسل فيه رأسه وجسده)) صحيح البخاري [جزء ١ - صفحة ٣٠٥]

وندب ورغّب في تنظيف الأسنان وقص الأظافر؛ قال صلى الله عليه وسلم:

((السواك مطهرة للفم مرضاة للرب)) سنن النسائي [جزء ١ - صفحة ١٠] ،

عن أبي هريرة قال: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:

((خمس من الفطرة الحتان والاستحداد وتف الإبط وتقليم الأظفار وقص الشارب)) صحيح البخاري [جزء ٥ - صفحة ٢٢٠٩] ،

كما نبه إلى ضرورة غسل اليدين قبل الطعام وبعده فقال:

((بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده)) سنن أبي داود [جزء ٢ - صفحة ٣٧٢] ،

وذلك أن غسل اليدين قبل الطعام إجراء حاسم للوقاية من عوامل التلوث والمرض وكذلك غسلهما بعد الطعام، لأن بقاياها التي تلوث الأصابع يمكنها إذا بقيت أن تتفسخ وتشكل وسطاً ملائماً لتكاثر الجراثيم واستحالتها إلى خطر كبير.

٣) اتباع القواعد الصحيحة : في المأكل والمشرب والنوم لتصبح عادةً وخلقاً؛ فمن هديه عليه الصلاة والسلام في الطعام الاحتماء من التخمّة والنهي عن الزيادة في الأكل والشرب، روى الترمذي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال:

((ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن . حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه . فإن غلبت الآدمي نفسه فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس)) سنن ابن ماجه [جزء ٢ - صفحة ١١١١] ،

ومن هديه في الشراب الشرب مثنى وثلاث، والنهي عن التنفس في الإناء والشرب قائماً، عن ابن عباس رضي الله عنه قال صلى الله عليه وسلم : ((لا تشربوا واحدا كشرب البعير ولكن اشربوا مثى وثلاث وسموا إذا أتم شربتم واحمدوا إذا أتم رفعتم)) سنن الترمذي [جزء ٤ - صفحة ٣٠٢] ،

وفي الصحيحين عن أبي قتادة أن النبي صلى الله عليه وسلم ((نهى أن يتنفس في الإناء)) ،

وعن أبي هريرة قوله صلى الله عليه وسلم

((لا يشرن أحدكم قائما فن شرب قائما فليستقى)) سنن البيهقي الكبرى [جزء ٧ - صفحة ٢٨٢] ،

كما أمر الإسلام بالنوم على الشق الأيمن وحذر من النوم على الشق الأيسر لما في ذلك من مضرة للقلب وإعاقة للتنفس قال صلى الله عليه وسلم :

((إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن.....)) صحيح البخاري [جزء ١ - صفحة ٩٧] .

٤) التحرز من الأمراض السارية: حفاظاً على صحة البدن أوجب الإسلام ضرورة عزل المريض حتى لا ينتشر المرض قال صلى الله عليه وسلم:

((لا يوردن مريض على مصح)) صحيح البخاري [جزء ٥ - صفحة ٢١٧٧] ، وقال عليه الصلاة والسلام:

((فر من المجذوم فرارك من الأسد)) مسند أحمد بن حنبل [جزء ٢ - صفحة ٤٤٣] .

٥) معالجة المرض بالتداوي: الأخذ بالأسباب والمسببات من مقتضيات الفطرة ومن مبادئ الإسلام ولما كان للتداوي أثر كبير في دفع البلاء وتحقيق الشفاء كان على الآباء والمربين الاهتمام بأولادهم ومعالجتهم حين يمرضون، ففي مسند الإمام أحمد عن أسامة بن شريك قال:

((رجل من قومه قال جاء أعرابي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : يا رسول الله أي الناس خير قال أحسنهم خلقا ثم قال يا رسول الله أتتداوى؟ قال تداوا فان الله لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله)) مسند أحمد بن حنبل [جزء ٤ - صفحة ٢٧٨] .

٦) النهي عن كل ما يضر بالصحة الجسدية والعقلية:

أجمع العلماء على أن ما يؤدي إلى الضرر ويوقع في المهالك فاجتنابه واجب وفعله حرام قال تعالى:

﴿..... وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْحَسِنِينَ﴾ (البقرة/١٩٥) ،

• التدخين : قال تعالى:

﴿... يَاْمُرُهُم بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ (الأعراف/١٥٧) .

يدخل الدخان في زمرة الخبائث لضرره على الجسم فقد ثبت بشكل قاطع أنه يسبب السرطانات ويضعف الذاكرة ويقلل الشهية ويسبب اصفرار الوجه والأسنان ويعيق التنفس ويهيج الأعصاب ويحدث انحطاطاً في الجسم ويميع الخُلق ويعوّد على الكسل والاسترخاء، لذا كان على أولياء الأمور الانتباه إلى أولادهم ومراقبتهم ومعالجة انحرافهم حفاظاً على صحتهم وسلامتهم.

• المخدرات والمسكرات: يقول تعالى في تحريم الخمر:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا جَعَلْنَا الْخَمْرَ وَالْمَيْسِرَ وَالْأَنْصَابَ وَالْأَزْلَامَ رِجْسًا مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة/٩٠) ،

وعن أم سلمة رضي الله عنها أنها قالت:

((نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر)) المعجم الكبير [جزء ٢٢- صفحة ٣٢٧]

ومن المجمع عليه لدى الأطباء أن تعاطي المخدرات والمسكرات يسبب الجنون ويضعف الذاكرة ويورث أمراضاً عصبية ومعدية ومعوية ويؤدي إلى تصلب الأنسجة والشرابين .. ، كما يدفع إلى ارتكاب الجرائم كالسرقة والاعتداء على الأنفس والأعراض....،

قلو أن الأولياء ربوا أولادهم على الأخلاق الفاضلة وراقبوا تحركاتهم وعرفوا من يصاحبون ومن يخالطون لرأوا أولادهم يرتعون في بحبوحة من الصحة ويتمتعون بنعمة القوة ويسيرون في طريق الأمن والاستقرار.

• ظاهرة العادة السرية: هذه الظاهرة متفشية ومنتشرة في أوساط المراهقين والشباب، والعامل الرئيسي في انتشارها وتفشيها هو ما يلحظه أولئك من مظاهر الفتنة والإغراء، وقد حرّمها الشرع لما فيها من أضرار جسمية (إنهاك القوى – نحول في الجسم – ارتعاش الأطراف – خفقان بالقلب – ضعف بالبصر والذاكرة – إخلال بالجهاز الهضمي – تسبب فقر الدم) وأضرار نفسية (الذهول والنسيان – ضعف الإرادة – ضعف الذاكرة – الميل إلى العزلة والانكماش – الاتصاف بالاستحياء والخجل – الاستشعار بالخوف والكسل – الظهور بمظهر الكآبة والحزن) قال الله تعالى:

﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ۝

(المؤمنون/٥/٦/٧)

فيدخل في عموم هذه الآية أن كل تفرّغ للشهوة عن غير طريق الزواج وملك اليمين ، كالزنى والاستمناء باليد.

وقد ثبت عن عطاء – وهو من أصحاب ابن عباس رضي الله عنهما – أنه قال:

(سمعت قوماً يحشرون بأيديهم حبالي، فأظنهم هؤلاء – أي الذين يستمنون بيدهم)

وقال سعيد بن جبير – وهو من طبقة التابعين –: (عذّب الله أمة كانوا يعبثون بمذاكيرهم)،

وورد كذلك: (سبعة لا ينظر الله إليهم ... عدّد منهم: الناكح يده)

فهذه النصوص بجملتها تدل على أن مزاوله هذه العادة حرام.

• سؤال وجيه: إذا كان الاستمناء باليد حراماً فما رأي الشرع بإنسان تملكته شهوته، وتحكمت به غريزته، وترجح لديه أنه سيقع في الزنا والفاحشة؟

قال الفقهاء: (إن الاستمناء باليد حرام إذا كان لجلب الشهوة وإثارتها وهي هادئة، أما إذا غلبت الشهوة بحيث شغلت البال، وأقلقت خاطر وأوقفت على باب الفاحشة، وتعيّن الاستمناء طريقاً لتسكينها فإن الأمر جائز ومكافئ بعضه بعضاً، وينجو صاحبة رأساً برأس أي لا أجر عليه ولا وزر، فلا يثاب ولا يعاقب).

ومما له علاقة كبيرة بالتربية الجنسية والصحة الجنسية.

تعريف التربية الجنسية:

هي ذلك النوع من التربية التي تمد الفرد بالمعلومات العلمية و الخبرات الصالحة والاتجاهات السليمة إزاء المسائل الجنسية، بقدر ما يسمح به نموه الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وفي إطار التعاليم الدينية و المعايير الاجتماعية و القيم الأخلاقية السائدة في المجتمع، بما يؤهله لحسن التوافق في المواقف الجنسية ومواجهة مشكلاته الجنسية في الحاضر والمستقبل مواجهة واقعية تؤدي إلى الصحة النفسية.

إن رسالتنا التي نريد إيصالها للمتلقي (الشاب) والمتعلقة بهذا الخصوص تقوم على أربعة أركان :

١- المرسل : وهو المتطوع للتدريب.

٢- الرسالة: هي ما يراد إيصاله للناس

٣- الوسيلة : الطريقة التي توصل عن طريقها المعلومة

٤- المُستقبل: جمهور الناس (المتلقي)

• **فيما يتعلق بالنقطة الأولى (المرسل):**

يجب أن يضع خطة لعرض الموضوع، وألا يكون عرضه عفوياً عشوائياً وذلك بأن :

- يحدد ماذا يريد من الناس بخصوص هذا الموضوع ؟

- يحدد كيف يعرض موضوعه (الطريقة) وذلك بأن يتبع طريقة وأسلوب الأمثلة الواقعية مدعماً ذلك بالأدلة الشرعية :

النظرية من القرآن والسنة، والعملية : حياة رسول الله والصحابة .

- يحدد ماذا لو حصل كذا أي ماذا لو فُهمت خطأ ؟

• **أما النقطة الثانية (الوسيلة) فيجب:**

أولاً- أن تكون المعلومات المقدمة وطرق تنفيذها منضبطة بالضوابط الشرعية في ألفاظها ومضمونها، ويراعى فيها تجنب الألفاظ التي تخدش الحياء عند كلا الجنسين مع التنبيه لعمر المتلقي ونموه الجسمي و الفسيولوجي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي حسب ما ورد في تعريف التربية الجنسية.

مع ملاحظة تقرير منظمة الصحة العالمية حول البلوغ المبكر وظاهرة الأمراض الجنسية عند الأطفال التي نشأت بسبب انفتاح الطفل على التربية الجنسية غير المنضبطة حيث وجدنا حالات حمل حصلت في المدارس وكذلك تمّ خفض سن الأحداث في بريطانيا من (١٨) إلى (١٦) سنة.

ثانياً- مراعاة فصل الجنسين أثناء التثقيف لحساسية المعلومات وللراحة في إعطائها.

وقد تعامل الشرع مع موضوع العورات قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنُكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ۝(النور/٥٦).

وراعت الآية نمو الطفل قال تعالى:

﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ خُمُرَهُنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝(النور/٣١).

• وفيما يتعلق بالنقطة الثالثة (المستقبل) يجب :

١- مراعاة الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه

٢- مراعاة النمو العقلي والجسدي للمتلقي.

• وفيما يخص النقطة الرابعة (الرسالة): فتتضمن:

١- مواصفاتها من حيث كونها: واضحة قصيرة- بسيطة - تعتمد على لغة مبسطة وموثقة- إرشادات معرفية- مهارات سلوكية لتعزيز القناعات وتغيير الممارسات .

٢- محتوى الرسالة:

• رسائل تعزيز القيم الأخلاقية والإيمانية مثل :

-عفاوا تعف نساؤكم -احفظ الله يحفظك. -من حفظ ما بين لحييه وما بين رجليه دخل الجنة - لذة عابرة تقود إلى حياة غابرة

- بالعفة والأخلاق والمعرفة تحمي نفسك وغيرك.

• رسائل المعرفة والوعي مثل :

- وجوب استخدام الواقي عند المصابين . - أهمية إجراء الاختبار الطوعي قبل الزواج. - المصاب أخ لنا، والإصابة عدونا.

- رفع التمييز عن أسرة المصاب . - الإيدز بلاء لا عقاب .

- أخذ العبرة مما يحدث في بلاد الغرب نتيجة التربية الجنسية المنفتحة انفتاحاً غير منضبط والتي لم تراعي نمو الطفل

والمراهق الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والتعاليم الدينية والقيم الأخلاقية:

(إحصاءاتهم تقول أنه في عام ٢٠٢٠ ستقرض دول أوروبية برمتها لعزوف الناس عن تشكيل أسر وياتوا ينشؤون وزارات للعائلات والأسر) وكذلك تقشي الرذائل والجرائم بأنواعها عندهم. - ١٨٪ (١٧، ٧ مليون) من نساء أمريكا تعرضن للاغتصاب أو

محاولة الاغتصاب ، أكثرهن من النصف تحت سن ١٧ سنة « جمعية مناهضة اغتصاب النساء » ، في أمريكا فقط غير الدول الأوربية الأخرى مليون طفل يولدون سنوياً من السفاح . - ١٢ مليون طفل مشرد في ظروف غير صحية « الأسرة رجب ١٤٢٠ ». من دراسة اجتماعية قامت بها جامعة « ماساتشوستس للتعليم الجامعي » المختلط إن ٢٪ من ضحايا الاغتصاب قد أبلغوا الجهات الرسمية . « وما خفي كان أعظم . - « . نصف المواليد في إنكلترا غير شرعيين، ربع المواليد في روسيا غير شرعيين، ثلث المواليد في أميركا غير شرعيين، ٧٥٪ من الغربيات يتعاطين المخدرات، تُرتكَب جريمة كل أربع ثواني في أميركا) فأخذ العبرة منهم ونشر ذلك بين أبناء مجتمعنا الحبيب من خلال ندوات جمعية تنظيم الأسرة السورية ومحاضراتها ومطوياتها وإصداراتها.... وفي كل هذا دعم للأسرة السورية.

- أهمية التكامل والتنسيق بين جميع العاملين بهذا الخصوص (**الشباب المتدربين**) كما هو مقرر عند علماء التربية (التربية التكاملية) وأنّ نجاح التربية مرتبط بتكاملها على جميع الأصعدة .

- التحذير من الملاهي الليلية وأنها تمثل بؤرة لتعاطي المخدرات والفساد الأخلاقي.

- التأكيد على بيان خطورة المرض.

- التأكيد على أنّ ازدياد الحالات وإن كان ضعيفاً رغماً من الإجراءات المتخذة : (١. من يتبرع بالدم يتمّ فحص هذا الدم ٢ - كل من يُضبط في قضية آداب ويدخل قسم الشرطة يخضع للفحص ٣- كل من يريد العمل في سوريا أو يتقدم للإقامة يخضع للفحص) على خلل في تنفيذ بعضها، بالإضافة إلى عدم كفايتها في الحل، و بيّن أنّ أهم نقطة في الحل هي تجفيف منابع المرض مستنداً إلى الإحصائية التي ذُكرت قبل قليل ٦٩٪ علاقة جنسية غير شرعية.

- التأكيد على دور الأسرة وأهميته في تعزيز الجانب التربوي الأخلاقي والسلوك الصحي لدى الطفل لإرساء قيم (الصدق - الأمانة - تحمل المسؤولية - قدرة الاختيار- النظافة الشخصية والسلوك الصحي) ومشاركة الشباب (الأبناء في تعزيز حس المسؤولية لدى أهلهم وأسرهم تجاههم بما يضمن للطفل حقوقه في الحماية والمعرفة والتربية السليمة.علماً أنّ الأسرة من الأمور التي تحميها الدولة بموجب المادة(٤٤) التي تنص على:(تحمي الدولة الزواج وتشجع عليه وتعمل على إزالة العقوبات المادية والاجتماعية التي تعوقه، وتحمي الأمومة والطفولة وترعى النشء والشباب وتوفر لهم الظروف المناسبة لتنمية ملكاتهم) ، علماً أنّ من محاور البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز تيسير الزواج.

- ومما يجب أن يعلم أنّ في القرآن الكريم مائة وستاً وأربعين آية تتحدث عن الأسرة في آيات النكاح والصدّاق والحمل والإرضاع والأولاد والطلاق والعدد وحقوق الوالدين والزوجين وصلة ذوي القربى والأرحام.

- وأن ربع المادة الفقهية في كتب الشريعة الإسلامية قاطبة ينالها فقه الأسرة وهو ما يسمى (الأحوال الشخصية أو أحكام الأسرة) فتتحدث كتب الفقه عن الخطبة والزواج وحقوق الزوجين والأولاد وأحكام انحلال الزواج وأحكام أموال الأسرة من نفقات وميراث ووصايا وأوقاف، والحمل والإرضاع والإجهاض....

- أما الحديث النبوي الشريف فمواده التي تتحدث عن الأسرة وما يتعلق بها تجعلك لا تستطيع أن تحصي عدد الأحاديث التي تتناول الأسرة وشؤونها.

- التأكيد على المعلومات الجنسية التي تتلاءم مع نمو المتلقي الجسمي والعقلي للطفل والتي تعزز القيم الأخلاقية والدينية والسلوك الايجابي لدى الطفل.

- استخدام المصطلحات والدلالات العربية والتنبيه لخطورة مدلولات بعض المصطلحات الأجنبية في ذلك مراعاةً لخصوصية المجتمع السوري القائم على المبادئ القيمية والأخلاقية، وللسياسات الوطنية في مكافحة الإيدز التي تعمق الجانبين القيميّ والصحي ضمن المجتمع.

- التأكيد على عدم استخدام العبارات المنفرة من الزواج سواء المبكر أو غيره والعمل على التوعية نحو الزواج المناسب الذي يراعي الوضع الاجتماعي وحالة الزوجين الصحية والمادية لتحمل مسؤوليات الأسرة التربوية والمالية. وذلك لأن من ينادي بتنظيم الأسرة يطلب تأخير الزواج وهذا يخالف ما تم إقراره خلال الاجتماع التأكيد على تيسير الزواج لمكافحة الإيدز؛ إذ أن الزواج يكون في الوقت المناسب دون ذكر مبكر أو متأخر.

ثالثاً-الصحة النفسية :

تؤثر التغيرات الجسمية للمراهق على سلوكه فيميل إلى التفرّد والانعزال ويغلب عليه الحياء الشديد، وتكثر انفعالاته فيميل إلى العناد والعداوة للأسرة ويرفض سلطتها، ويشعر بعدم الاستقرار ،فتضعف ثقته بنفسه، ويحتاج إلى رعاية واهتمام يعتمدان على بعض الأسس النفسية التي يفترض إليها النمو الصحيح للمراهق وتتجلى في:

١- دعم ثقة المراهق بنفسه :

يشك المراهق في نفسه وإمكانياته، كما أنه يشك في الآخرين وذلك نتيجة شعوره بالعجز أو الضعف في قدراته العملية والاجتماعية وعدم الفهم الصحيح للمواقف المختلفة التي تحدث من حوله، ولتخفيف أخطار هذه الحالة يجب على الآباء والمربين دعم ثقته بنفسه وبمن حوله، وقد كان هذا سنة مأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم فعن أنس بن مالك قال: ((خدمت رسول الله صلى الله عليه وسلم عشر سنين والله ما قال لي أف قط ولا قال لي لشيء لم فعلت كذا ؟ وهلا فعلت كذا ؟)) صحيح مسلم [جزء ٤ - صفحة ١٨٠٤] . ؛ ومما يروى عن تربية أبناء السلف على الجرأة والثقة بالنفس أنّه دخل على عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه وفد المهنئين من كل جهة، فتقدم من وفد الحجازيين للكلام غلام صغير لم تبلغ سنّه إحدى عشرة سنة، فقال له عمر: ارجع أنت وليتقدم من هو أسن منك، فقال الغلام: أيد الله أمير المؤمنين، المرء بأصغريه قلبه ولسانه، فإذا منح الله العبد لساناً لافظاً، فقد استحق الكلام، ولو كان الأمر - يا أمير المؤمنين - بالسن لكان في الأمة من هو أحق منك بمجلسك هذا.

فتعجب عمر من كلامه وأنشد:

تعلم فليس المرء يولد عالماً	وليس أخو علم كمن هو جاهل
وإنّ كبير القوم لا علم عنده	صغير، إذا التقت عليه المحافل

• ولتعزيز ثقة المراهق بقدراته ينصح علماء النفس بما يأتي :

- تشجيع المراهق على النجاح في دراسته واتخاذ المواقف العملية الجدية من الأمور التي يخافها أو يخفق في أدائها.

- إحترام آراء المراهق والإقبال على مساعدته، ومنحه الفرص للقيام بتدبير أموره بنفسه، عن سعد رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أتى بشراب فشرب منه وعن يمينه غلام وعن يساره الأشياخ فقال للغلام (أتأذن لي أن أعطي هؤلاء) فقال الغلام والله يا رسول الله لا أوثر بنصيبني منك أحدا قال قتله رسول الله صلى الله عليه وسلم في يده (صحيح البخاري) [جزء ٥ - صفحة٢١٣٠] . (قتله رسول الله صلى الله عليه وسلم في يده) أي ألقاه

- تهيئة المراهق لأن يرى أخطاءه، وإقناعه بأن الأخطاء أمور عادية يقع فيها معظم الناس لأن من يعمل لابد أن يخطئ، وأن هذه الأخطاء لا تمنعه من تحقيق أهدافه، وإنما يجب على الإنسان أن يتعلم من أخطائه، وبذلك يكتسب خبرة الحياة فتقل أخطاءه شيئاً فشيئاً.

- إشباع حاجة المراهق إلى التقدير والثناء على أي جهد يصدر عنه مادام باتجاه الهدف.

- إشعاره بالنجاح والتقدم فيما يقوم به من أعمال مع مراعاة نوعية الأعمال فلا نقوم بتشجيعه إلا على ما فيه خيره وخير الأمة.

- الابتعاد عن نقد المراهق وتغييره بنقائصه أو فشله ولابد ألا نهول له الأمر بل نغرس فيه الأمل والتفاؤل، فالنجاح بالمتابعة على العمل.

- تشجيع المراهق على المشاركة الاجتماعية وتعليمه أساليب التعامل الاجتماعي الصحيح في المواقف والمناسبات المختلفة.

- إشعار المراهق بشخصيته وأنه إنسان لامع ومرغوب فيه دائماً وموفق في عمله ولديه القدرة على التعلم من أخطائه وتحسين أنماط سلوكه.

٢- إدخال السرور على قلب المراهق :

قد تكون الفكاهة و الطرافة العابرة في موقف عصيب خير علاج للتوتر النفسي الذي يصاحب الأزمات الانفعالية لدى المرء، فالإنسان الذي يرى الجوانب المفرحة من حياته، ويدركها إدراكاً صحيحاً ويستمتع بها، يسهل عليه أن ينسى همومه وأحزانه وأن ينتصر عليها ، يقول الإمام علي رضي الله عنه

((إن القلوب تمّل كما تمّل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكمة))،

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يتلطف بأهله ويراعي رغباتهن في اللهو المباح، ومن ذلك ما روي أنه سابق السيدة عائشة رضي الله عنها مرتين في منأى عن الناس لإدخال السرور على قلبها؛ عن عائشة رضي الله عنها قالت :

((خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدن فقال للناس تقدموا فتقدموا ثم قال لي تعالي حتى أسابقك فسبقته فسبقته فسكت عنى حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت خرجت معه في بعض أسفاره فقال للناس تقدموا فتقدموا ثم قال تعالي حتى أسابقك فسبقته فسبقني فجعل يضحك وهو يقول هذه بتلك)) مسند أحمد بن حنبل [جزء ٦ - صفحة ٢٦٤] .

٣- تدريب المراهقين على الاقتداء بالمثل العليا:

وهذا يكون من المفيد منذ الطفولة وفي المراحل التعليمية المختلفة فالفتى يستجيب لمظاهر الجمال الذي يسمعه ويراه ويتفاعل معه وجدانياً ولاسيما جمال الطبيعة فترق مشاعره وتصور أكثر إرهافاً وشفافية فيدرك بساطة الأشياء وتوازنها وينصرف نشاط المراهق فيما هو مفيد وبذلك يملأ جزءاً كبيراً من أوقات فراغه.

٤- تدريب المراهقين على ضبط الانفعالات والمرونة في التصرف:

إن التدريب على ضبط الانفعالات مبدأ هام من مبادئ النمو الانفعالي السليم لذلك رغب رسول الله صلى الله عليه وسلم في أن يكون المؤمن سهلاً ليناً فقال:

((رحم الله رجلا سمحا إذا باع وإذا اشترى وإذا اقتضى)) صحيح البخاري [جزء ٢ - صفحة ٧٣٠] ،

وعن أبي هريرة :

((أن رجلا سأل رسول الله صلى الله عليه و سلم فقال يا رسول الله من أهل الجنة ؟ فقال : كل هين لين قريب سهل))

شعب الإيمان [جزء ٦ - صفحة ٢٧١] ،

وعن أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((أكمل المؤمنين إيمانا أحاسنهم أخلاقا الموطئون أكافا الذين يألّفون ويؤلّفون وليس منا من لا يألّف ولا يؤلّف)) المعجم الأوسط [جزء ٤ - صفحة ٣٥٦] .

ومن المرونة أن يكون الإنسان حليماً يضبط نفسه عند الغضب، والله تعالى يقول:

﴿... وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْحُسَيْنِينَ﴾ (آل عمران/١٣٤).

وقد علّمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم علاج الغضب فقال:

((إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)) سنن أبي داود [جزء ٢ - صفحة ٦٦٤] ،

وهذا أسلوب عملي لا بد أن يمارسه الآباء أمام الأبناء في مواقف الغضب حتى يعتادوا وعلمنا أسلوباً آخر لعلاج الغضب فقال:

((إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ))

سنن أبي داود [جزء ٢ - صفحة ٦٦٤] ،

وكذلك فإن ذكر الله عز وجل من الأمور التي تذهب الغضب؛ فعن سليمان بن صرد رضي الله عنه قال: ((كنت جالسا مع النبي

صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه فقال النبي صلى الله عليه وسلم: ((إني لأعلم

كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد)) . فقالوا له إن النبي صلى الله عليه وسلم

قال تعوذ بالله من الشيطان . فقال وهل بي جنون ؟ ((صحيح البخاري [جزء ٣ - صفحة ١١٩٥] ،

وأما قول هذا الرجل الذي اشتد غضبه هل ترى بي من جنون ؟ فهو كلام من لم يفقه في دين الله تعالى ولم يتهدب بأنوار الشريعة

المكرمة وتوهم أن الاستعاذة مختصة بالجنون ولم يعلم أن الغضب من نزعات الشيطان ولهذا يخرج به الإنسان عن اعتدال حاله

ويتكلم بالباطل ويفعل المذموم وينوي الحقد والبغض وغير ذلك من القبائح المترتبة على الغضب .

٥- مراعاة الفروق الفردية واكتشاف أصحاب الطاقات المميزة والمواهب الإبداعية وتنميتها:

يرى علماء النفس النمائي أن هذه الفروق الفردية في السلوك ترجع إلى الفروق الأساسية في نمو المراهقين الحسي والعقلي

والانفعالي وتعود للأسباب التالية :

– الاختلاف في القدرات الفطرية

– الاختلاف في الأمزجة والأخلاق

– الاختلاف في الظروف العائلية

وعلى الآباء والمربين اكتشاف قادة المستقبل بين المراهقين، اكتشاف أصحاب الطاقات المميزة والمواهب الإبداعية، وتنمية هذه

المواهب ورعايتها ومتابعتها فالتناس ليسوا سواء وتأثيرهم ليس سواء .

لماذا دعا النبي صلى الله عليه وسلم

(اللهم أعز الإسلام بأحب هذين الرجلين إليك : بعمر بن الخطاب أو بأبي جهل بن هشام) [سنن الترمذي]

لأنّ كلاَ منهما كان صاحب استعدادٍ قياديٍّ وسيكون دخوله في الإسلام مؤثراً وتأثيراً واسعاً....

• تقوم هذه الفقرة على ثلاث نقاط:

١. كيف تتشكل نواة الإبداع ؟

٢. كيف يكتشف صاحب الطاقة المميزة والموهبة الإبداعية ؟

٣. كيف يُتابع هذا الإبداع وكيف يُنمى؟

أولاً- كيف تتشكل نواة الإبداع ؟:

تتشكل هذه النواة غالباً في المراحل الأولى للطفل ويعين على ذلك أمور:

١- اختيار اسمه ، فالأسماء الدالة على القوة والحرية من الأشياء التي تؤتي أكلها التربوية كلما ناداه الناس بها

٢- احتضانه ومعاملته بالرفق والعناية والحنان ، واعتباره في طفولته الأولى سيداً مُطاعاً ، أي لا مجال للحديث في هذا التكوين

الأول عن العقوبات.

٣- تهيئة جوٍ من الأمن والطمأنينة في المكان الذي ينمو فيه وانعدام النزاعات القريبة منه بين الوالدين.

٤- تدريبه على النطق الفصيح الجريء.

٥- عدم التفريق بينه وبين إخوته ذكراً كان أم أنثى .

ثانياً - كيف يكتشف صاحب الطاقة المميزة والموهبة الإبداعية؟:

صاحب الطاقة المميزة والموهبة الإبداعية: هو الطفل الذي يؤدي أي عمل بكفاءة عالية وبصورة أفضل ممن هم في سنه، وبأسلوب

يبشر بتحقيق إنجازات وإسهامات عالية في المستقبل هو ذلك الفرد القادر على إعادة دمج المعارف والأفكار دمجاً جديداً.

• خصائص صاحب القدرة الإبداعية:

عدم النظرة الجامدة للحياة. التفكير المنطلق. كثير المحاولة والخطأ. العناد في مواجهة الإحباطات. إنجاز العمل المبدوء وإتمامه

. العصيان الاكتشافِي. التمتع بخاصية الخيال الخصب. الرغبة في التفرد والتميز. الاستقلالية والثقة بالنفس. الثورة على

المألوف. إدراك العلاقات الجديدة وابتكارها. تجديد الأهداف.

• أمثلة لهذا الاكتشاف من الهدي النبوي:

– ملاحظته لنباهة ابن عباس وتميزه ودعائه له قال ابن عباس: ((أتيت النبي صلى الله عليه و سلم و هو يصلي من آخر الليل

فتمت وراءه فأخذني فأقامني حذاءه فلما أقبل على صلاته انخنست فلما انصرف قال: مالك أجعلك حذائي فتخنس؟ قلت : ما

ينبغي لأحد أن يصلي حذاءك و أنت رسول الله فأعجبه فدعا أن يزدني فهما وعلم)) المستدرك [جزء ٣ - صفحة ٦١٥] .

– ملاحظته لأمانة ابن مسعود وحرصه على التعلم، عن بن مسعود رضي الله عنه قال : ((كنت أرى غنماً لعقبة بن أبي معيط

فمر بي رسول الله صلى الله عليه وسلم وأبو بكر فقال يا غلام هل من لبن قال قلت نعم ولكني مؤتمن قال فهل من شاة لم ينز

عليها الفحل فأتيته بشاة فمسح ضرعها فنزل لبن فحلبه في إناء فشرب وسقى أبا بكر ثم قال للضرع أقلص فقلص قال ثم أتيته

بعد هذا فقلت يا رسول الله علمني من هذا القول قال فمسح رأسي وقال يرحمك الله فإنك عليم معلم)) مسند أحمد بن حنبل

[جزء ١ - صفحة ٣٧٩]

– ملاحظته لاستعدادات زيد للتعلم والدراية فيأمره بتعلم اللغات الأجنبية، قال زيد: ((دُهب بي إلى النبي صلى الله عليه وسلم

فأعجب بي فقالوا : يا رسول الله هذا غلام من بنى النجار معه مما أنزل الله عليك بضع عشرة سورة فأعجب ذلك النبي صلى

الله عليه وسلم وقال يا زيد تعلم لي كتاب يهود فإنني والله ما آمن يهود على كتابي قال زيد فتعلمت كتابهم ما مرت بي خمس

عشرة ليلة حتى حذفته وكنت أقرأ له كتبهم إذا كتبوا إليه وأجيب عنه إذا كتب))

مسند أحمد بن حنبل [جزء ٥ - صفحة ١٨٦] .

- وقد يتعرض الموهوب للمربي ليلفت انتباهه كما في قصة سمرة بن جندب حين رده رسول الله في أحد لصغر سنه وقبل رافعاً فشكا سمرة لزوج أمه وقال أنا أصرع رافعاً ولما وصل الخبر لرسول الله قال تصارعاً فصرع سمرة رافع بن خديج فأجازه رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ثالثاً ـ كيف يُتابع الإبداع لدى المراهق وكيف يُنمّى؟

هناك بعض التطبيقات المساعدة في تنمية التفكير الإبداعي وهي: - دعوة الناشئة أن يقتحموا مسالك المعرفة ـ توجيه المراهق إلى القراءة والاطلاع ـ تشجيع الإيجابية والدور الفاعل ـ تطبيقات مبادئ العلم ـ العناية بإعداد المعلم الواعي

• الاستراتيجيات المتعارف عليها لرعاية الطلاب الموهوبين:

أولاً: استراتيجية التجميع: أي تجميع المراهقين الموهوبين ذوي الاستعدادات أو الميول المتشابهة أو المتكافئة داخل مجموعات متجانسة من الأنداد ، مما يوفر لهم الدافعية والإثارة

ثانياً: استراتيجية التسريع: أي السماح للمراهقين الموهوبين بتخطي البرامج العادية والانتقال إلى برامج ذات مستوى عالٍ تتفق مع أعمارهم العقلية وليس الزمنية.

ثالثاً : استراتيجية الإثراء: وهي عبارة عن تدعيم المنهج وإثرائه ، وذلك بإضافة مناهج للموهوبين إلى المناهج العادية ، أو إضافة أنشطة خصبة ووفيرة إلى المواد الدراسية.

• كيفية تقديم الإثراء للمراهقين الموهوبين: يتم ذلك بأنشطة مختلفة منها:

أنشطة إضافية للمنهج الدراسي تقدم في الفصل الدراسي العادي ـ دراسة حرة يقوم بها الطالب في المكتبة ـ أنشطة يقوم بها الطالب في المجتمع المحلي أو في الجامعة أو في العمل ـ مقررات حرة يحاول الطالب استيفاء متطلباتها بصورة مستقلة ـ بحوث يقوم بها الطلاب بصورة مستقلة في المجالات موضع اهتمامهم.

• مشكلات الطلاب الموهوبين في البيئة المدرسية:

- استخدام فنيات غير كافية للتقويم مثل تقديرات المعلمين ، والاختبارات المدرسية.

- عدم ملاءمة المناهج الدراسية والأساليب التعليمية لرعاية الموهوبين.

- قصور فهم المعلم للطلاب الموهوبين وحاجاتهم.

- عدم توافر اختصاصيين نفسيين يقومون بتطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية.

- عدم إعطاء الطالب الحرية التامة في اختيار النشاط الذي يتوافق مع ميوله.

- إهمال إنتاج الطلاب وإبداعاتهم وعدم إبرازها والإشادة بها.

- عدم توافر مقرّات وأماكن خاصة بكل نشاط يمارسه الطلاب.

- قلة البرامج المعدة مسبقاً التي تهدف للكشف عن الطلاب الموهوبين وقصورها.

- عدم إشراك الطلاب فعلياً في عملية التخطيط والتنظيم لبرامج النشاط.

٦- تنمية هوايات المراهقين :

تُشكل الهواية لدى الإنسان في كل مراحل العمرية نوعاً من التعبير عن هويته الذاتية والحفاظ على خصوصيته التي تمنحه تميزاً عن غيره من الناس فضلاً عن أنها تحقق له جملة من المكاسب النفسية والتربوية التي تسهم في نموه نمواً صحيحاً ومن هذه الفوائد ما يأتي :

- تنمية (الذكاء ،المهارات الحركية، الإحساس الفني والمشاعر والخيال ، حب الفضول والاستكشاف ، الابتكار والإبداع)

- تعليم المراهق **طرق الاستفادة** من أوقات الفراغ وتنظيم الوقت

- تعليم المراهق كيفية احترام حقوق الآخرين .

- تساعد على التواصل الاجتماعي .

• وترشد هذه الهوايات بالتعليم وتصل بالتنمية من خلال:

- تعليم المراهق ومن قبله الطفل معنى الهواية وأهميتها.

- توفير **الظروف الملائمة لممارسة الهواية** من حيث نوعها ووقتها والإمكانات التي تتطلبها تلك الهواية.

- مراعاة اختيار المراهق لهوايته واحترام آرائه والابتعاد عن الاستهتار بأفكاره وترشيد ذلك بخبرات من سبقه إلى اختيار مماثل.

- جعل المراهق يتعلم من أخطائه والابتعاد عن توبيخه عند وقوعه في الخطأ واتباع أسلوب تصحيح الخطأ وتثبيت الصحيح ومساعدته عند الضرورة.

رابعاً- الصحة العقلية والعلمية:

المقصود بها تكوين فكر الولد بكل ما هو نافع من العلوم الشرعية والثقافة العلمية والتوعية الفكرية الحضارية بحيث تقوده هذه العلوم إلى السعادة في الدنيا والآخرة، وتوجهه نحو الهدف الذي خلق من أجله؛ ألا وهو عبادة الله بمفهومها الشامل.
يروى عن الإمام علي رضي الله عنه أنه قال:

(من أراد الدنيا فعليه بالعلم، ومن أراد الآخرة فعليه بالعلم، ومن أرادهما معاً فعليه بالعلم)

إن عملية البناء العلمي للطفل والمراهق من أهم ما يكوّن الطفل لأنها بناء للعقل فإن كان العقل سليماً كان الخير والبشر للوالدين والمجتمع. ويقوم البناء العلمي للطفل على الأسس التالية:

١) غرس حب العلم وآدابه في الطفل والمراهق:

روى الطبراني عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «مثل الذي يتعلم العلم في صغره كالنقش على الحجر، ومثل الذي يتعلم العلم في كبره كالذي يكتب على الماء»

يقول نفلطويه عن نفسه:

أراني ما تعلمت في الكبر
ولست بناسٍ ما تعلمت في الصغر
وما العلم إلا بالتعلم في الصبا
وما الحلم إلا بالتعلم في الكبر

• ومن وسائل ذلك :

– ربط العلم بالجانب العاطفي النفسي أثناء التعليم والتربية كالإبتسامة وحسن الاستقبال ولاسيما الاستقبال الأول والحب مفتاح العلم، ورحم الله القائل: (كُنْ مُهْتَمًّا تَكُنْ مُهِمًّا).

– توجيه أولياء الأمور إلى الحذر من كلمات تقلل من قيمة العلم عند المراهقين، وغالباً ما تكون سبباً في فشلهم مثال هذه الألفاظ (العلم لن يطعمك خبزاً).

٢) اختيار المعلم الصالح لأبنائنا :

بأن نوجّه معلمينا إلى تنمية المعرفة عند الطالب المراهق لا مجرد تلقينه المعرفة وذلك بأن نغرس فيه مهارات ضرورية كالقدرة على الاستنتاج ، والقدرة على التحليل ، والقدرة على التخيل ، والقدرة على التجديد ، والقدرة على إدارة العناصر المعقدة ، وهذا يكون بطريقة وأسلوب عرض وإعطاء المعلومة ولاسيما الأسلوب الحواري، وكذا أسلوب حل المشكلات، أي أن يعرض الدرس كمشكلة نريد حلها بما يحفز ويخرج ما عند الطلاب من قدرات.

وقد كان الصحابة والسلف الصالح حريصين كل الحرص على اختيار المدرس الصالح لأطفالهم لأنه هو المرأة التي يراها الطفل فتتطبع في نفسه وعقله، وهو مصدر التلقي للطفل ، ولو تطلب ذلك منهم السفر والرحلة إلى المدرس الصالح رغم أن الرحلة لها أعباؤها.

يقول ابن سينا في كتاب السياسة- باب سياسة الرجل ولده: (فينبغي أن يكون للصبي مؤدّب عاقلٌ، ذو دين، بصيرٌ برياضة الأخلاق، حاذقٌ بتخريج الصبيان وقورٌ، رزينٌ، بعيدٌ عن الخفة، السخط، قليل التبدل والاسترسال بحضرة الصبي، غيرٌ كز ولا جامد، وأن يكون حلواً لبيبا ذا مروءة ونظافة ونزاهة).

٣) واجب المعلمين والمربين :

غرس وتعزيز الدوافع الداخلية نحو التحصيل العلمي في الأطفال الطلاب وأن لا نربط التحصيل العلمي بالعقاب فقط.

• الدوافع الداخلية: هي حالة نفسية داخلية تدفع المتعلم إلى التحصيل مهما كان عمره وسنه.

وقد عزز الإسلام هذه الدافعية فبيّن أن العجز الذي يصيب الطفل والمراهق هو عجز مكتسب ولا يتعلق بالإمكانات التي يملكها الطفل وإنما بالإحساس بأنه غير قادر؛ وللأسف فإن السبب الأول في هذا العجز هو الأهل من خلال التربية الفاسدة التي لا تستند إلى الهدى النبوي وذلك باستخدامهم ألفاظاً يظنونها بسيطة وهي أحد أهم أسباب تحطيم الدوافع الداخلية عند المراهق مثل قولهم : يا فاشل – آخرتك زبال- بعمرِكَ ما بتتعلم .

وقد طلب منّا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نستعِذ من الكسل والجبن والعجز في كل صلاة وتعلمون أن تكرار الأمر يغرسه في القلوب ويصبح جزءا من الشخصية (اللهم إني أعوذ بك من العجز الكسل، والجبن والبخل، وغلبة الدين وقهر الرجال). ونعلم حديث أنس (خدمت رسول الله عشر سنين لم يقل لي على أمر فعلته لم فعلته ولا على أمر تركته لم تركته).وبهذا عزز

الرسول صلى الله عليه وسلم في نفسه الدافعية الداخلية والشخصية المتزنة السليمة ، ولم يحتاج بالتالي إلى التأنيب.

ونعلم أن طبيب النفوس عندما رأى صحابياً وضع صبيه ثم أتت ابنته فجعلها بين يديه قال له (ألاسوّيت بينهما)

دقةٌ نبويّةٌ في تنشئة النفوس والحفاظ على فطرتها ، وتعزيز دافعيّتها الداخلية بتنمية قدراتها وعدم إصابتها بالعجز بسبب أثر

نفسى سببه معاملة بعيدة عن الهدى النبوي.

• ويكون تعزيز الدافعية عن طريق:

– تعزيز ثقة الطالب بنفسه وقدرته على العطاء من خلال: النشاط المدرسي- المسابقات –وضع أسماء الناجحين على لوحة الإعلانات- ذكر أسماء المتفوقين على الملأ في الباحة – مشاركتهم في المجلة المدرسية – أو في كتابة حكمة اليوم.

– البيئة المدرسية الجيدة: لأن البيئة المدرسية فد تكون سبباً في إحباط هذه الدافعية، تصوّر مدرساً يقول لطلابه (أنا أدُرس على قدر المال).

٤) إتقان الطفل اللغة العربية :

لأنها مفتاح العلوم، وكلما قوي الطفل والمراهق في اللغة كان سبباً في قوته فيما بعد لأي علم من العلوم، يقول جولفير عن العربية: (إنها لغةُ المستقبل وسيموت غيرها وستبقى حية حتى يرفع القرآن نفسه) ، ويقول مستشرق إيطالي : (اللغة العربية آيةٌ للتعبير عن الأفكار).

– ومن شدة اهتمام النبي صلى الله عليه وسلم بتنشئة الأطفال على اللغة قَبْلُ فداء أسرى بدر بتعليم عشرة من الصبيان القراءة و الكتابة .

– وهذا عمر رضي الله عنه يمر على صبية يرمون بالنبال فيخطيء أحدهم في كلامه فينصب المرفوع فيقول: (بأمر المؤمنين إننا قوم متعلمين) فيغضب عمر ويقول:« والله إن خطأكُم في رميكم أحب إلي من خطئكم في لغتكم ».

– وقد أكد السيد الرئيس في خطابه في مجلس الشعب بعد أداء القسم الدستوري في ١٧ /٧/ ٢٠٠٧ على أهمية اللغة العربية: (ويجب إيلاء اللغة العربية التي ترتبط بتاريخنا وثقافتنا وهويتنا كل اهتمامنا ورعايتنا كي تعيش معنا في مناهجنا وإعلامنا وتعليمنا كائناً حياً ينمو ويتطور ويزدهر، ويكون في المكانة التي يستحقها جوهرأ لانتمائنا القومي، وكي تكون قادرة على الاندماج في سياق التطور العلمي والمعرفي في عصر العولمة والمعلومات، ولتصبح أداة من أدوات التحديث ودرعاً متيناً في مواجهة محاولات التغريب والتشويش التي تتعرض لها ثقافتنا.

لقد أعطينا في سورية اللغة العربية كل الاهتمام فتبوأّت موقِعاً رفيعاً في حياتنا الثقافية منذ وقت مبكر؛ ومطلوب منا اليوم استكمال جهودنا للنهوض بها، لا سيما في هذه المحاولات التي يتعرض فيها وجودنا القومي لمحاولات طمس هويته ومكوناته، حيث يشكل التمسك باللغة العربية عنواناً لهذا الوجود....).

ه) إتقان الطفل اللغة الأجنبية ولكن دون أن يؤثر على لغته الأم:

روى أبو يعلى عن زيد بن ثابت قال : أُتي بي النبي صلى الله عليه وسلم مقدمة المدينة فقالوا يارسول الله هذا غلام من بني النجار وقد قرأ مما أنزل عليك سبع عشرة سورة. فقرأت على رسول الله فأعجبه ذلك فقال :

((يا زيد تعلم لي كتاب يهود فأني والله ما آمن يهود على كتابي)) مسند أحمد بن حنبل [جزء ٥ - صفحة ١٨٦] .

نلاحظ أن الأمر بتعلم اللغة الأجنبية كان من أوائل أعماله صلى الله عليه وسلم بعد مقدم المدينة، وأن قوة زيد في لغته وحفظه القرآن كان سبباً لاختياره لإتقان اللغة الأجنبية ودون أن يؤثر على لغته الأم وقد أشار السيد الرئيس بشار الأسد في خطاب القسم إلى ذلك فقال:

(ويجب أن نتذكر أن دعمنا لتعلم اللغات الأجنبية وفاءً بمتطلبات التعلم والتواصل الحضاري مع الآخرين وليس بديلاً عن اللغة العربية بل محفزاً إضافياً لتمكينها والارتقاء بها).

قراءات في الدين المسيحي:

كذلك أنتم أيضاً احسبوا أنفسكم أمواتاً عن الخطية ولكن أحياء لله بالمسيح يسوع ربنا إذا لا تملكن الخطية في جسدكم المائت لكى تطيعوها فى شهواته و لا تقدموا أعضاءكم آلات إثم للخطية بل قدموا ذواتكم لله كأحياء من الأموات و أعضاءكم آلات بر لله فإن الخطية لن تسودكم لأنكم لستم تحت الناموس بل تحت النعمة (روميّة ٦ : ١١ - ١٤) .

- أتكلم إنسانياً من أجل ضعف جسدكم لأنه كما قدمتم أعضاءكم عبيداً للنجاسة و الإثم هكذا الآن قدموا أعضائكم عبيداً للبر للقداسة (روميّة ٦ : ١٩) .

- فاطلب إليكم أيها الاخوة برأفة الله أن تقدموا أجسادكم ذبيحة حية مقدسة مرضية عند الله عبادتكم العقلية و لا تشاكلوا هذا الدهر بل تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم لتختبروا ما هى إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة (روميّة ١٢ : ١-٢)

- كل الأشياء تحل لي لكن ليس كل الأشياء توافق كل الأشياء تحل لي لكن لا يتسلط على شيء (كورنثوس الأولى ٦ : ١٢) .

- وإنما أقول اسلكو بالروح فلا تكملوا شهوة الجسد لأن الجسد يشتهى ضد الروح و الروح ضد الجسد و هذان يقاوم أحدهما الآخر حتى تفعلون ما تريدون (غلاطية: ٥ : ١٦-١٧) .

- أتكلم إنسانياً من أجل ضعف جسدكم لأنه كما قدمتم أعضاءكم عبيداً للنجاسة و الإثم هكذا الآن قدموا أعضائكم عبيداً للبر للقداسة (روميّة: ٦ : ١٩) .

- أما الشهوات الشبابية فاهرب منها و اتبع البر و الإيمان و المحبة و السلام مع الذين يدعون الرب من قلب نقى (تيموثاوس الثانية ٢ : ٢٢) .

• أهمية التراث الروحي في الكنيسة من تاريخ و قصص قديسين و طقوس و لاهوت و عقيدة و ألحان و ترانيم.

- إتخاذ أحد القديسين شفيع له فى هذه المرحلة.

- دور مكتبة الكنيسة.

- إشراكه فى تحمل المسؤولية فى مدارس الأحد.

• أهميّة دور الكنيسة مع الأسرة و أب الاعتراف و المرشد الروحي

- التدريب الروحي و الأنشطة الكنيسية كممارسة لخفض حدة التوتر.
- للدين أثره الواضح على النمو النفسي و الصحة النفسية و العقيدة حين تتغلغل فى النفس تدفعها إلى السلوك الإيجابى و تساعد الفرد على الاستقرار.
- الإيمان يؤدى إلى الأمان و ينير الطريق أمام الفرد من طفولته عبر مراهقته إلى رشده إلى شيخوخته.
- يتناول الدين بمفهومه الواسع كل نواحى الحياة الشخصية و الاجتماعية و الثقافية و الاقتصادية فهو يعتبر قوة دافعة فى حياة الشخص.

• قام د. صموئيل مكاريوس بتقسيم المراهقة إلى أربعة أنواع:

١- المراهقة المتوافقة:

- سماتها : الاعتدال و الهدوء و الاستقرار و الاتزان و التوافق الدراسي و الاجتماعي و الديني و البعد عن الخيالات و أحلام اليقظة.

- العوامل المؤثرة فيها :

- المعاملة الأسرية السّمحة - الحرية - الاحترام المتبادل - الثقة و الصراحة مع الوالدين - شغل الفراغ بالنشاط الاجتماعى - التدين - الأمن - المثل العليا - التسامى و الإعلاء.

٢- المراهقة الانسحابية :

- سماتها : الانطواء و العزلة - السلبية - التردد - الخجل - الاكتئاب - الشعور بالنقص - التفكير المتمركز حول الذات - نقد النظم الاجتماعية - استغراق فى أحلام اليقظة - التطرف الديني.

- العوامل المؤثرة فيها:

- المشاكل الأسرية - التسلط - سيطرة الوالدين - الحماية الزائدة - تركيز الأسرة على النجاح الدراسى فقط عدم ممارسة الرياضة - عدم التقدير والاحترام - التزمّت والرجعية - انعدام التوجيه - جهل الوالدين بأصول التربية.

٣- المراهقة العدوانية المتمردة :

- سماتها: التمرد ورفض الأسرة والمدرسة والسلطة - الانحرافات الجنسية- العدوان على الأخوة و الزملاء - العناد بقصد الانتقام - التحطيم - الإسراف الشديد - الالحاد و الشكوك - أحلام اليقظة - التأخر الدراسي.

- العوامل المؤثرة فيها : التزمّت و الشدة فى المعاملة - القسوة و الصرامة تركيز الأسرة على الدراسة فقط - الصحة السيئة - العاهات الجسمية - عدم ممارسة الرياضة - قلة الأصدقاء - التأخر الدراسي.

٤- المراهقة المنحرفة :

- سماتها : الانحلال الخلقي - الانهيار النفسى السلوك الضار للمجتمع الانحرافات الجنسية - الاستهتار - سوء التوافق - البعد عن المعايير الاجتماعية.
- العوامل المؤثرة فيها : الخبرات الخاطئة - الصدمات العاطفية - انعدام الرقابة - القسوة الشديدة فى الأسرة - التدليل الزائد - الصحة المنحرفة - الفشل الدراسي - الشعور بالنقص .

• أهم التطبيقات التربوية :

١- التطور الحركي يجب مراعاة مايلي:

- تنمية الميلول الخاصة بالمهارات الحركية و الاهتمام بالتربية الروحية بكافة أنشطتها و كذلك التربية الرياضية و تشجيع ممارسة الألعاب الرياضية التى تناسب معدل نمو و شخصية و ميول المراهق و تؤدى إلى تكوين العادات الجسمية الحركية الصحيحة و النجاح فى المشاركة الاجتماعية.

- عمل حساب الفروق بين الجنسين فى النشاط الحركي حسب ميول كل من الجنسين و التوقعات الاجتماعية لنوعية مثل هذا النشاط فإن أوجه النشاط التى تضم كل من الجنسين يجب أن تكون بسيطة.

٢- التطور العقلي المعرفى يجب مراعاة ما يلي:

- تيسير كل إمكانيات البيئة و شحذ كل إمكانيات المراهق لضمان حدوث عملية التعلم فى أحسن ظروفها و تشجيع الرغبة التحصيلية.
- تشجيع الهوايات الابتكارية و تيسير الخبرات الكبيرة التى تسمح بنمو التفكير و عدم إجبار المراهق على اتخاذ قرار بخصوص عمل أو دراسة خاصة.
- الإحاطة بمصادر المعرفة المختلفة و اختيار المناسب و استخدمها استخداماً بناءً فى النمو المعرفى للمراهقين.
- مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين و اختلاف قدراتهم و تنمية الميزة النسبية لقدرة كل فرد.

٣- التطور الفسيولوجي (الجنسي و الجسمي)يجب مراعاة الآتي:

- تزويد المراهقين و الأباء و المربين بالمعلومات الصحيحة الصحة عن مظاهر البلوغ الجنسي حتى لا يشعر المراهق بالقلق الارتياب و تنمية اتجاه الاعتزاز بالبلوغ الجنسي.

- توجيه المراهقين إلى الابتعاد عن الانفراط فى السهر و التدخين و حفلات اللهو التى تستنفذ حيوية الشاب مع العناية بنظام التغذية و النوم و تجنب الأعمال الشاقة المرهقة فى تلك المرحلة.

المراجع

المراجع العربية:

- تعزيز الصحة في المجتمع ، منشورات برنامج تعزيز أنماط الحياة الصحية – وزارة الصحة.
- الحوادث و العنف ، مشروع توعية الشباب- المنظمة الكشفية العربية – الرسالة الرابعة – القاهرة ١٩٩٧ بدعم من اللجنة الاسلامية.
- مشروع توعية الشباب للشباب ، المنظمة الكشفية العربية – القاهرة ١٩٩٧ بدعم من اللجنة الإسلامية.
- الإدمان (المخدرات – المسكرات – التدخين) مشروع توعية الشباب ، المنظمة الكشفية العربية الرسالة الثانية.
- العمل على النهوض بصحة المراهقين ، منشورات منظمة الصحة العالمية .
- الأمراض المنقولة جنسيا ، مشروع توعية الشباب – المنظمة الكشفية العربية – الرسالة السادسة.
- الإطار الديني و البعد الإيماني لصحة المراهقات ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان – قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- الزواج كنمط للحياة و الإعفاف، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان – قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- الشباب و التدخين و المخدرات و الكحول ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان – قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- المشاكل الكبرى عند المراهقات ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان – قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- الصحة الإيجابية للمراهقات ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- المراهقات و المعلومات الحيوية الجنسية ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان – قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- الصحة الإيجابية للمراهقين ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- مخاطر الحمل أثناء المراهقة ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان – قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- ما يشغل بال المراهقين من أسئلة وأحداث ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- ما يشغل بال المراهقات من أسئلة و أحداث ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان – قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- صحة المراهقين الشخصية ... النفسية ... البيئية ، سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين – منشورات وزارة الصحة و السكان – قطاع مكتب الوزير للإعلام و التثقيف الصحي.
- إتفاقية حقوق الطفل ، الهيئة السورية لشؤون الأسرة بالتعاون مع منظمة اليونيسف ١٩٩٠
- سلسلة التربية الصحية و البيئية (صحة المراهقين ١) ، منشورات الاتحاد العام النسائي – مكتب الخدمات الصحية ٢٠٠٤.

– إعادة الثقة إلى نفوس المتأخرين في النضج و طمأنتم إلى أنهم سيبلغون في النمو مبلغ ما سبقوهم من ذوي النضج المبكر بعد أن يكتمل نموهم مع العناية بنظام التغذية و النوم و تجنب الأعمال الشاقة المرهقة في تلك المرحلة.

– إعادة الثقة إلى نفوس المتأخرين في النضج و طمأنتهم إلى أنهم سيبلغون في النمو مبلغ ما سبقوهم من ذوي النضج المبكر بعد أن يكتمل نموهم و إلى أن معدلات نموهم سوية.

– فهم العلاقات السليمة بين الفتى و الفتاة في إطار و تحت إشراف الكنيسة و الأباء و المربين و تنمية اتجاه احترام الجنس الآخر و تأكيد أهمية التفاعل السوي بين الجنسين.

– تشجيع المراهق على ضبط النفس و التحكم في رغباته الجنسية و التمسك بوصايا الإنجيل و المعايير الاجتماعية و القيم الأخلاقية و شغل وقت الفراغ بأنواع الأنشطة الدينية الكنسية و الاجتماعية و الرياضية و الفنية التي تشغله عن التفكير في الخطأ.

٤- التطور الانفعالي يجب مراعاة الآتي:

– العمل على التخلص من التناقض الانفعالي و الاستغراق في أحلام اليقظة و علاج أي مشكلة انفعالية قبل أن تستفحل.

– التأكد على سمو عاطفة الحب لدى المراهق فتبدأ بحب الخالق قبل المخلوق فاللَّهُ محبة و من يثبت في المحبة يثبت في اللّهُ و اللّهُ فيه و لكن في بداية هذه المرحلة لا تسمى العلاقة بين الجنسين حب سليم بقدر ما هي تعبير عن الشهوة و الغريزة في شدتهم

و قد عبر أحد الشعراء عن سمو عاطفة الحب بقوله:

إن نفساً لم يشرق الحب فيها	هي نفس لا تدري ما معناها
أنا بالحب قد عرفت نفسي	و بالحب قد عرفت اللّهُ

– سلسلة التربية الصحية و البيئية (صحة المراهقين ٢) ، منشورات الاتحاد العام النسائي – مكتب الخدمات الصحية

٢٠٠٤.

– سلسلة التربية الصحية و البيئية (صحة المراهقين ٣) ، منشورات الاتحاد العام النسائي – مكتب الخدمات الصحية ٢٠٠٤.

– سلسلة أنماط الحياة الصحية وتعلم مهاراتها (٣ – الإصرار و الحزم وبناء وعي الذات .) ، منشورات الاتحاد العام

النسائي – مكتب الخدمات الصحية ٢٠٠٤.

– سلسلة أنماط الحياة الصحية وتعلم مهاراتها (١ الإرشاد ،و اتخاذ القرار.) ، منشورات الاتحاد العام النسائي – مكتب الخدمات الصحية

٢٠٠٤.

– سلسلة أنماط الحياة الصحية وتعلم مهاراتها (٤ مقاومة الكرب والإجهاد و تدبيرهما.) ، منشورات الاتحاد العام

النسائي – مكتب الخدمات الصحية ٢٠٠٤.

– سلسلة أنماط الحياة الصحية وتعلم مهاراتها (٥- تعاطي العقاقير و استعمال المواد الضارة.) ، منشورات الاتحاد العام النسائي – مكتب

الخدمات الصحية ٢٠٠٤.

– سلسلة أنماط الحياة الصحية وتعلم مهاراتها (٢- التواصل المجتمعي.) ، منشورات الاتحاد العام النسائي – مكتب الخدمات الصحية

٢٠٠٤.

– التدخين ضار ، منشورات وزارة الصحة – برنامج مكافحة التبغ بالتعاون مع مركز إعداد موارد التعليم الصحي ٢٠٠٥ .

– مكافحة التبغ لدى المرأة ، منشورات وزارة الصحة – مديرية الرعاية الصحية الأولية – برنامج مكافحة التدخين ٢٠٠١.

– رياضة دون تبغ ، منشورات وزارة الصحة –برنامج مكافحة التبغ مديرية الرعاية الصحية الأولية – برنامج مكافحة التدخين

– دليل الأسرة الصحي ، منشورات مديرية الرعاية الصحية الأولية بوزارة الصحة ١٩٩٧ .

– دليل الشباب حول القضايا السكانية لعام ٢٠٠٣ ، منشورات اتحاد شبيبة الثورة – مكتب الأنشطة التربوية و الرياضية المركزي – برنامج

الإعلام و التثقيف و الاتصال لدعم الصحة الإنجابية – الجزء ٣-٢٠٠٣م

– اللفافات القتاتلة ... البطيئة ، منشورات وزارة الصحة – مركز تطوير موارد التعليم الصحي- برنامج مكافحة التبغ .

– التثقيف من أجل الصحة ، دليل التثقيف الصحي في مجال الرعاية الصحية الأولية في منظمة الصحة العالمية ١٩٨٩.

– لكل منا دوره .. قليل من الحذر يكفي للحفاظ على سلامة أطفالكم و صحتهم ، البرنامج الوطني لحماية الأطفال من الحوادث – منشورات

وزارة الصحة ٢٠٠١.

– الوقاية من الحوادث المنزلية عند الأطفال ، كلية الطب – قسم طب الأسرة و المجتمع – جامعة دمشق ٢٠٠٥.

– المخدرات و الإنسمام بالعقاقير المخدرة ، منشورات وزارة الصحة – المركز الوطني للمعلومات السميّة.

– نحو مجتمع آمن من الحوادث ، منشورات وزارة الصحة – البرنامج الوطني لحماية الأطفال من الحوادث.

– شباب لا يدخن – برنامج مكافحة التبغ ، مديرية الرعاة الصحية الأولية – وزارة لصحة ٢٠٠٢

– دراسة حول الشباب في القانون السوري ، منشورات الهيئة السورية لشؤون الأسرة ٢٠٠٧.

– الأطفال في الإسلام ..رعايتهم و نموهم و حمايتهم ، جامعة الأزهر بالتعاون مع اليونيسف ٢٠٠٦

–أنموذج المنهج المدرسي الصحي ذي المردود العملي للمدارس الابتدائية (مرشد المعلم الوحدات ١٠-١٢) ، منشورات منظمة الصحة العالمية

– الإسكندرية ١٩٨٨.

– أنموذج المنهج المدرسي الصحي ذي المردود العملي للمدارس الابتدائية (مرجع المعلم الوحدات ١٠-١٢) ، منشورات منظمة الصحة العالمية –

الإسكندرية ١٩٨٨.

– أنموذج المنهج المدرسي الصحي ذي المردود العملي للمدارس الابتدائية(مرجع المعلم .الوحدات ٧-٩) ، منشورات منظمة

الصحة العالمية – الإسكندرية ١٩٨٨.

– أنموذج المنهج المدرسي الصحي ذي المردود العملي للمدارس الابتدائية (مرجع المعلم .الوحدة ٦) ، منشورات منظمة الصحة العالمية –

الإسكندرية ١٩٨٨.

– أنموذج المنهج المدرسي الصحي ذي المردود العملي للمدارس الابتدائية (مرجع المعلم .الوحدات ١-٥) ، منشورات منظمة الصحة العالمية –

الإسكندرية ١٩٨٨.

– أنموذج المنهج المدرسي الصحي ذي المردود العملي للمدارس الابتدائية (مرجع المعلم .الوحدات ١٨-٢٢) ، منشورات منظمة الصحة العالمية

– الإسكندرية ١٩٨٨.

– أنموذج المنهج المدرسي الصحي ذي المردود العملي للمدارس الابتدائية مرجع المعلم .الوحدات ١٣-١٧) ، منشورات منظمة الصحة العالمية –

الإسكندرية ١٩٨٨.

– دليل التوعية الصحية للقادة الشباب ، المنظمة الكشفية العربية – الجزء الأول – الطباعة الرابعة .

– دليل المتدرب في الصحة الإنجابية للعناصر الصحية المساعدة ، منشورات مديرية الرعاية الصحية الأولية – دائرة الصحة الإنجابية – وزارة

الصحة ٢٠٠٦.

– الشباب الأردنيون . حياتهم و آراؤهم – منشورات اليونيسف – مكتب الأردن ٢٠٠٣ .

– دليل مهارات الحياة الأساسية للشباب- معهد الملكة زين الشرف التنموي بالتعاون مع اليونيسف ٢٠٠٣.

– حق اليافعين في المشاركة في نهج استراتيجي (سلسلة أوراق عمل)- اليونيسف ٢٠٠١.

– التثقيف الصحي للمراهقين (مرشد للوالدين و المدرسين و العاملين الصحيين ووسائل الإعلام)منشورات المنظمة الإسلامية للتربية

و العلوم و الثقافة – القاهرة .

– الفتيات يتألqn (تعزيز الفرص الاقتصادية للفتيات)(لكل طفل الصحة، التعليم ، المساواة، الحماية ، التقدم بالإنسانية)- منشورات

اليونيسف ٢٠٠٣ .

– كتاب اللعب و الأنشطة النفسية – الاجتماعية للأطفال و الشباب الذين تعرضوا لظروف صعبة- مركز علم نفس الأزمات – النرويج

–يونيسف – مينا ٢٠٠٢ – ترجمة و تعريب زهير زكريا – عمان الأردن – ٢٠٠٢.

– مرشد المعلم في المنهج الصحي المدرسي ومشروعات الصفين الخامس والسادس و التعليم الأساسي- منشورات مديرة الصحة المدرسية –

وزارة التربية – بالتعاون مع فف ٢٠٠٤.

– تقييم معرفة و اتجاهات المراهقين حول الصحة الإنجابية لدى طلاب المدارس الثانوية- منشورات مديرية الرعاية الصحة الأولية – برنامج

الصحة الإنجابية ٢٠٠٣ – وزارة الصحة .

– لا للتدخين (كتاب توعية للأطفال من ١٠ – ١٢ سنة) دليل المدرب- برنامج مكافحة التبغ في مديرية الرعاية الصحية الأولية – وزارة

الصحة بالتعاون مع وزارة التربية منظمة الصحة الأولية – منظمة طلائع البعث ٢٠٠٣.

– لا للتدخين (كتاب توعية للأطفال من ١٠ – ١٢ سنة)- برنامج مكافحة التبغ في مديرية الرعاية الصحية الأولية – وزارة الصحة

بالتعاون مع وزارة التربية منظمة الصحة الأولية – منظمة طلائع البعث ٢٠٠٣

Adolescent Health and DevelopmentWHO
Educational Hand book for Health personnelWHO
Batman, H. V. (2003) Adolescent peer culture in encyclopedia of education 2nd Edition New York: Macmillan Reference

الفهرس

تمهيد .

المقدمة.

الجزء الأول: دليل المدرب

لن هذا الدليل ؟

كيف يستخدم هذا الدليل ؟

أولاً- الهدف العام

ثانياً- الأهداف التعليمية

ثالثاً- التقييم (تقييم فعالية البرنامج التعليمي للمدربين)

رابعاً- أساليب وطرق التعلم

خامساً- إعداد وتأمين متطلبات نجاح التدريب

التطبيق العملي للدليل في ورشة عمل مدربي صحة المراهق

أولاً- الإعداد المسبق للنشاط التدريبي

-مهارات المعرفة أو الاتصال

-المهارات العملية

-المهارات الذهنية

ثانياً - تنفيذ التدريب

ثالثاً- المتابعة بعد التدريب

مواصفات وسمات المدرب القدوة

أسئلة وتمارين الجزء الأول (دليل المدرب)

الجزء الثاني : المحتوى (المادة المرجعية)

الفصل الأول: المراهقة (مراحلها والعوامل المؤثرة بها)

تعريف المراهقة

مراحل المراهقة

المراحل الأساسية للمراهقة والمعلومات الممكن إيصالها

العوامل المؤثرة على المراهقة

مؤثرات داخلية

٣

٤

٦

٨

٩

٩

٩

٩

٩

١٠

١٠

١٠

١٠

١١

١١

١٥

١٩

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٤

٢٤

٢٤

٢٥

٢٥

٣٩	٨- نقص فيتامين آ	٢٥	مؤثرات خارجية ضمن الأسرة والمجتمع
٣٩	٩- فقد الشهية العصبي	٢٥	أبرز المشكلات الصحية والمرتبطة بالنمو الجسمي والنضج الحيوي أو الجنسي والتغيرات النفسية الاجتماعية
٤٠	أسباب المرض	٢٨	أسئلة وتمارين الجزء الثاني
٤٠	العلاج	٣٠	الفصل الثاني: أنماط الحياة الصحية
٤٠	السمنة (البدانة)	٣٢	أولاً- الصحة الشخصية للمراهقين
٤٠	- العوامل المؤدية للسمنة	٣٢	النظافة الشخصية
٤١	- تقدير السمنة أو البدانة	٣٣	صحة الملابس
٤١	- الوقاية من السمنة وعلاجها	٣٣	العناية بسلامة الأسنان
٤٢	الأنماط الصحية للغذاء الملائم والمتوازن وشروط الغذاء الصحي	٣٣	- إطباق الأسنان
٤٣	ثالثاً- الرياضة البدنية اللياقة البدنية	٣٤	- نخر الأسنان (التسوس)
٤٣	- فوائد الرياضة البدنية	٣٤	- صفات التسوس
٤٤	رابعاً- الوقاية من الأمراض المعدية	٣٤	- شروط حدوث التسوس
٤٤	تنتقل هذه الأمراض بالسبل التالية	٣٤	- تطور التسوس
٤٤	- الطريق التنفسي	٣٥	أمراض النسج الداعمة : (أمراض اللثة)
٤٤	- الطريق الهضمي	٣٥	- أسبابها
٤٤	- الطريق الجلدي	٣٥	- أعراضها
٤٤	- طريق الاتصال الجنسي	٣٥	- في المرحلة الأولى
٤٤	- طريق الدم	٣٥	- في المراحل المتوسطة و المتقدمة
٤٥	آلية حدوث المرض في الأمراض المعدية	٣٥	- الوقاية من أمراض الأسنان واللثة
٤٥	الوقاية من الأمراض السارية	٣٦	صحة المسكن
٤٥	تعزيز مناعة الجسم	٣٦	- الترويح عن النفس
٤٥	قطع طريق السراية	٣٦	- النوم الصحي
٤٥	القضاء على العوامل الممرضة من المصدر	٣٦	- الرعاية الصحية الدورية
٤٦	خامساً- الوقاية من الحوادث(السلامة والأمان)	٣٧	ثانياً- التغذية الملائمة والمتوازنة للمراهقين
٤٦	العوامل المؤدية للحوادث	٣٧	المجموعات الغذائية
٤٦	مخاطر بيئية	٣٧	الأطعمة المقدمة في المطاعم السريعة
٤٧	الوقاية من الحوادث عند المراهقين	٣٨	أهم المشكلات الغذائية عند المراهق
٤٧	- المدرسة	٣٨	١. نقص التغذية
٤٧	- البحر	٣٨	٢. العوز النوعي
٤٧	- حوادث الألعاب	٣٨	٣. فرط التغذية
٤٨	- الأطعمة الملوثة	٣٨	٤. مشكلات مرتبطة باستعمال مواد تزيد حجم العضلات
٤٨	- الشارع و حوادث السير	٣٨	٥. تسوس الأسنان
٤٨	- الحروق	٣٨	٦- فقر الدم بعوز الحديد
٤٨	١- الحروق النارية	٣٨	الوقاية
٤٨	٢- الحروق الكيماوية	٣٩	٧- عوز اليود

١٧	عند الذكور	٤٨	٣- الحروق الكهربائية
١٧	عند الإناث	٤٩	التدخين
١٧	في كلا الجنسين	٤٩	- النيكوتين
٧٠	متلازمة العوز المناعي المكتسب الإيدز	٤٩	- القطران
٧٠	- ينتقل الإيدز من طرق	٤٩	- أول أكسيد الكربون
٧٠	- لا ينتقل المرض من طريق	٥٠	أضرار التدخين
٧٠	- فترة الحضانة	٥١	- أسباب الوقوع في التدخين وطرق التغلب عليها
٧١	- أعراض المرض	٥٢	- عندما يترك المدخن السيجارة
٧١	- الوقاية من مرض الإيدز	٥٣	- كيفية التغلب على أعراض الإقلاع عن التدخين
٧١	٦) أهمية تنظيم الأسرة	٥٤	الأشربة الكحولية
٧٢	طرق تنظيم الأسرة عديدة وهي	٥٤	- تأثيرات الكحول
٧٢	٧) أهمية الرعاية الصحية قبل الزواج	٥٤	- أسباب شرب الكحول
٧٢	بعض المشاكل الصحية التي تنشأ في فترة ما قبل الزواج	٥٤	- أسباب الامتناع عن شرب الكحول
٧٢	١. مشاكل صحية قد تنشأ أثناء الطفولة	٥٥	المخدرات
٧٢	- الحمى الرثوية	٥٥	- تأثير المخدرات
٧٢	- الداء السكري	٥٦	- أنواع المخدرات
٧٢	- الأمراض الوراثية	٥٦	١- المركبات والمنبهات
٧٣	٢. مشاكل صحية قد تنشأ بفترة البلوغ	٥٦	٢- الحشيش والماريجوانا
٧٣	- الإصابة بالجنف	٥٦	٣- المهلوسات
٧٣	- عدم اكتمال النضج	٥٧	- أسباب تعاطي المخدرات
٧٣	- الإصابة بالسل	٥٧	- الوقاية والعلاج
٧٣	التصرفات الخاطئة	٥٧	الاستعمال الخاطئ للعقاقير والأدوية
٧٣	الرعاية الصحية قبل الزواج	٥٨	أسئلة وتمارين الجزء الثاني
٧٥	٨) المراهقة والعنف	٦٠	الفصل الثالث: الصحة الإنجابية والمراهقة
٧٥	تعريف العنف	٦٢	١) أهمية الحصول على المعلومات حول النضج الحيوي الجنسي
٧٥	أشكال العنف ضد المراهقين	٦٢	٢) معلومات عن تشريح الجهاز التناسلي وظائفه عند الذكر وعند الأنثى
٧٥	الأسباب المؤدية للعنف	٦٢	الجهاز التناسلي عند الذكور ووظيفته
٧٥	العواقب الصحية والنفسية للعنف	٦٣	الجهاز التناسلي عند الإناث ووظيفته
٧٦	٩) أهمية التثقيف الصحي للمراهقين حول الصحة الإنجابية والإجابة عن تساؤلاتهم	٦٣	الأعضاء الداخلية
٧٦	توعية المراهقين	٦٣	الأعضاء الخارجية
٧٧	معلومات هامة يفضل أن يعرفها المراهقون والمراهقات	٦٤	الدورة الشهرية
٨٠	أسئلة وتمارين الجزء الثاني	٦٦	٣) السلوك الجنسي السليم
٨٢	الفصل الرابع: صحة البيئة	٦٦	٤) مخاطر الحمل أثناء المراهقة
٨٤	مقدمة	٦٦	٥) الوقاية من الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس
٨٤	تعريف البيئة	٦٧	علامات الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس

٩١	٨٤	تعريف الصحة
٩١	٨٤	تعريف صحة البيئة
٩١	٨٤	ضرورة علم صحة البيئة
٩١	٨٤	تحدد صحة الإنسان بعاملين أساسيين
٩٢	٨٤	مكونات النظام البيئي
٩٤	٨٤	- المحيط الحيوي
٩٦	٨٥	- المحيط التقني
٩٦	٨٥	- المحيط الاجتماعي
٩٧	٨٥	اختلال التوازن البيئي
٩٨	٨٥	عوامل اختلال التوازن البيئي
٩٨	٨٥	الملوثات
٩٨	٨٥	أولاً- بحسب منشئها إلى
٩٨	٨٥	ثانياً - بحسب طبيعتها
٩٩	٨٥	١- الملوثات الحيوية
٩٩	٨٥	٢- الملوثات الكيميائية
٩٩	٨٦	٣- الملوثات الفيزيائية
٩٩	٨٦	٤- المخاطر النفسية الاجتماعية
١٠٠	٨٦	أثر التلوث والتدهور البيئي على حياة الشعوب
١٠٠	٨٦	مجالات التأثير على صحة الإنسان الناجمة عن التعرض البيئي
١٠٠	٨٦	المتطلبات الأساسية لصحة البيئة
١٠٠	٨٧	أولاً- الهواء النظيف
١٠١	٨٧	ثانياً- مياه سليمة وكافية
١٠١	٨٧	ثالثاً-أغذية سليمة وكافية
١٠٢	٨٧	رابعاً- التخلص الآمن والسليم من الفضلات الصلبة والسائلة
١٠٣	٨٨	خامساً- سكن سليم وآمن
١٠٤	٨٨	سادساً- السلوك الإنسانية السليمة بيئياً وصحياً
١٠٥	٨٨	سابعاً- بيئة عالمية مستقرة
١٠٧	٨٨	استراتيجية تقليل الإصابة
١٠٨	٨٩	دور الفرد في الإصحاح البيئي
١١٠	٨٩	أولاً - الحفاظ على سلامة الهواء
١١٠	٨٩	ثانياً - الحفاظ على سلامة المياه
١١٠	٩٠	ثالثاً - الحفاظ على سلامة الغذاء
١١٠	٩٠	رابعاً - التخلص الآمن من النفايات الصلبة والسائلة
١١١	٩١	خامساً - الحفاظ على سلامة المسكن
١١١	٩١	سادساً - إتباع السلوك الإنسانية السليمة بيئياً وصحياً
٩١		سابعاً- الإسهام في استقرار البيئة عالمياً
٩١		ثامناً- مكافحة الحشرات الناقلة للأمراض
٩١		تاسعاً- الانتباه لانتقال الأمراض من الحيوانات والطيور
٩١		عاشراً- الانتباه لمخاطر العوامل الفيزيائية المؤثرة بما فيها الضجيج والإشعاعات والأبخرة والدخان وغيرها
٩٢		أسئلة وتمارين الجزء الثاني
٩٤		الفصل الخامس: الصحة النفسية والاجتماعية والسلوكية للمراهقين
٩٦		تعريف الصحة النفسية
٩٦		خصائص الصحة النفسية
٩٧		مظاهر الصحة النفسية
٩٨		حاجات المراهقين
٩٨		الحاجة الى الأمن
٩٨		- الحاجة الى الحب و القبول
٩٨		- الحاجة الى مكانة الذات
٩٩		- الحاجة إلى التربية الصحية الجنسية
٩٩		- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار
٩٩		- الحاجة الى تحقيق و تأكيد وتحسين الذات
٩٩		التكيف
١٠٠		الشخصية
١٠٠		ثبات الشخصية
١٠٠		المشاعر
١٠٠		ما يعاني منه الأهل مع أبنائهم خلال المراهقة
١٠١		المظاهر الشائعة للاضطرابات النفسية لدى المراهق
١٠١		الحلول الملائمة للمشكلات النفسية والاجتماعية عند المراهق
١٠٢		التغلب على التقليد الأعمى
١٠٣		الأسباب المؤدية للتقليد السلبي
١٠٤		المظاهر
١٠٥		تجنب التقليد الأعمى
١٠٧		أسئلة وتمارين الجزء الثاني
١٠٨		الفصل السادس: مهارات الحياة
١١٠		١) من أنا
١١٠		٢) فن التفكير الناقد و التفكير الإبداعي
١١٠		التفكير الناقد
١١٠		صفات المفكر الناقد
١١١		التفكير الإبداعي
١١١		صفات المفكر الإبداعي

١١١	مهارات التفكير الإبداعي
١١١	٣) مهارات التعبير والاتصال مع الآخرين
١١١	تعريف الاتصال
١١١	مهارات الاتصال الفعال
١١١	١. التحدث بوضوح
١١١	٢. الإصغاء باهتمام
١١٢	٣. المناقشة و التوضيح
١١٢	السمع والإصغاء
١١٢	أنواع التواصل
١١٢	معوقات التعبير والتواصل
١١٢	المتحدث والمصغي جيداً هو
١١٣	٤) مهارة السيطرة على الانفعالات
١١٣	التصرف تجاه الانفعالات
١١٣	٥) مهارة التعامل مع الاختلاف
١١٣	٦) مهارة حل المشكلات
١١٣	المشكلة
١١٤	خطوات تحليل المشكلة والوصول للحل
١١٤	٧) مهارة اتخاذ القرار
١١٤	- القرار
١١٤	- عملية اتخاذ القرار
١١٤	- أهمية اتخاذ القرار
١١٤	- خطوات اتخاذ القرار
١١٤	أنواع السلوك لمقاومة ضغط الآخرين
١١٥	أسئلة وتمارين الجزء الثاني
١١٦	الفصل السابع: المراهقة من المنظور الديني
١١٧	الأسس العامة لرعاية المراهقين من المنظور الإسلامي
١١٧	أولاً: الصحة الخلقية
١٢٠	ثانياً: الصحة الجسمية
١٢٦	ثالثاً: الصحة النفسية
١٣١	رابعاً: الصحة العقلية والعلمية
١٣٥	قراءات في الدين المسيحي
١٣٩	المراجع
١٣٩	المراجع العربية
١٤٢	المراجع الأجنبية
١٤٣	الفهرس